

UNIVERZITA KARLOVA

Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy

Volejbal ve výuce tělesné výchovy na střední škole

Volleyball in the physical education on a secondary
school

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce:

Autor:

Bc. Markéta Harčárová

PaedDr. Ladislav Pokorný

Studijní obor:

**tělesná výchova a sport -
biologie**

Praha 2011

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně za použití uvedené literatury a řídila se zásadami vědecké etiky.

Ve Vysoké nad Labem 10.6.2011

Děkuji PaedDr. Ladislavu Pokornému za pomoc při zpracování diplomové práce, cenné rady a informace. Také děkuji ligovému trenérovi TJ Slavia Hradec Králové Tomáši Lilkovi za odborné rady a učiteli TV na gymnáziu J.K.Tyla PaedDr. Pavlu Věchtovi.

Anotace

Tato diplomová práce se zabývá výukou volejbalu na střední škole. V teoretické části se zabývám herními činnostmi jednotlivce, herními kombinacemi a herními systémy. Obsahem praktické části je dotazník, který mapuje rozsah, obsah a formy výuky na střední škole. Další součástí je experiment, který se zabývá vytvořením modelového programu a jeho zařazení do výuky volejbalu na střední škole. Jeho cílem je zlepšení herních činností jednotlivce a tím i zkvalitnění celé hry.

Klíčová slova

Volejbal, herní činnosti jednotlivce, dotazník, experiment, modelový program výuky, tréninkové jednotky.

Title

Volleyball in the physical education on a secondary school.

Annotation

This Diploma Dissertation deals with the education of volleyball at the secondary school. In the theoretical part it is concentrated on playing activities of an individual, game combinations and game systems. As the content of the practical part there is a questionnaire, which maps the range, the content and the forms of teaching volleyball at the secondary school. The next part of this work is the experiment, which is focused on creating of the model programme and its inclusion to the teaching of volleyball at the higher secondary school. Its aim is to improve the playing activities of the individual and through this the improvement of the whole game.

Key words:

Volleyball, playing activities of an individual, questionnaire, experiment, model programme of teaching, training units.

Obsah

1	ÚVOD	7
2	PROBLÉM, CÍL A ÚKOLY PRÁCE	9
2.1	CÍL PRÁCE	9
2.2	ÚKOLY PRÁCE	9
2.3	TEORETICKÁ VÝCHODISKA	10
3	TEORETICKÁ ČÁST	11
3.1	VOLEJBAL	11
3.2	STRUČNÁ PRAVIDLA VOLEJBALU	12
3.3	ZÁKLADNÍ VOLEJBALOVÁ ODBITÍ	12
3.3.1	Odbití obouruč vrchem	13
3.3.2	Odbití obouruč spodem	14
3.3.3	Odbití jednoruč spodem	15
3.3.4	Odbití jednoruč vrchem	15
3.4	CHARAKTERISTIKA HERNÍCH ČINNOSTÍ JEDNOTLIVCE	16
3.4.1	Přihrávka	16
3.4.2	Nahrávka	17
3.4.3	Útočný úder	18
3.4.4	Blokování	20
3.4.5	Podání	21
3.4.6	Hra v poli (vybírání)	22
3.5	HERNÍ KOMBINACE	22
3.5.1	Herní kombinace útočné	23
3.5.2	Herní kombinace obranné i útočné	25
3.5.3	Herní kombinace obranné	25
3.6	HERNÍ SYSTÉMY	26
3.6.1	Každý střední přední hráč nahrává	26
3.6.2	Systém s jedním nahrávačem	26
3.6.3	Systém se dvěma nahrávači	26
3.6.4	Systém se třemi nahrávači	26
4	VÝZKUMNÁ ČÁST	28
4.1	HYPOTÉZY	28
4.1.1	Výzkumný vzorek	28
4.2	POSTUP PRÁCE	28
4.3	METODY PRÁCE	29
4.3.1	Dotazník	29
4.3.2	Experiment	29
4.4	VÝSLEDKOVÁ ČÁST	30
4.4.1	Dotazník a jeho grafické vyhodnocení	30
4.4.2	Experiment a jeho vyhodnocení	47
4.4.3	Grafické vyhodnocení experimentu	51
5	METODICKÁ ČÁST	57
5.1	NÁVRH MODELOVÉHO PROGRAMU VÝUKY VOLEJBALU	57
5.1.1	Průpravné cvičení a hry na začátek hodiny	57
5.1.2	Cvičení na odbití obouruč vrchem a spodem	59
5.1.3	Cvičení na podání	62
5.1.4	Cvičení na útočný úder	62
5.1.5	Cvičení na blokování	63
5.1.6	Cvičení na nahrávku	64
5.1.7	Cvičení na přihrávku	64
5.1.8	Cvičení na vybírání (hra v poli)	66
5.2	VYUČOVACÍ JEDNOTKY	67
5.2.1	Vyučovací jednotka č. 1	67
5.2.2	Vyučovací jednotka č. 2	68
5.2.3	Vyučovací jednotka č. 3	69
5.2.4	Vyučovací jednotka č. 4	70

5.2.5	Vyučovací jednotka č. 5	71
5.2.6	Vyučovací jednotka č. 6	72
5.2.7	Vyučovací jednotka č. 7	74
5.2.8	Vyučovací jednotka č. 8	75
5.2.9	Vyučovací jednotka č. 9	76
5.2.10	Vyučovací jednotka č. 10.....	77
5.2.11	Vyučovací jednotka č. 11.....	78
5.2.12	Vyučovací jednotka č. 12.....	79
5.2.13	Vyučovací jednotka č. 13.....	80
5.2.14	Vyučovací jednotka č. 14.....	81
5.2.15	Vyučovací jednotka č. 15.....	82
6	ZÁVĚREČNÁ ČÁST	83
6.1	DISKUZE.....	83
6.2	ZÁVĚRY	89
7	SEZNAM OBRÁZKŮ A TABULEK	91
8	POUŽITÁ LITERATURA	93
9	PŘÍLOHY	94

1 ÚVOD

Volejbal je sport, kterému se věnuji od svých deseti let. Protože se větší část svého života pohybuji ve volejbalovém prostředí, zajímám se jako budoucí učitelka tělesné výchovy o výuku volejbalu na školách. Během své praxe v rámci studia pedagogické fakulty jsem se s touto problematikou seznámila na základní a střední škole. Volejbal mám ráda, uvědomuji si jeho výhody oproti jiným sportům a budu se snažit zpopularizovat ho alespoň na škole, na které budu v budoucnu působit.

Volejbal má mnoho kladů. Dá se hrát po celý rok (v zimě - v hale, v létě - venku). V současné době je stále módnější plážový volejbal (beachvolejbal). Mnoho rekreačních středisek a koupališť má velice kvalitní plážová hřiště. I na základní škole během mé praxe jsem využívala místní beachvolejbalové hřiště.

Volejbal je sport, k jehož realizaci nepotřebujeme nákladné vybavení, stačí mít sportovní obuv a míč. Volejbal jako nekontaktní sport s sebou přináší minimum zranění. Je to kolektivní hra, (na rozdíl od jiných sportů, kde může skórovat jedinec, u volejbalu je nutná spolupráce) pokud jeden vyhraje, vyhraje celé družstvo a naopak. Volejbal velmi často hrají i smíšená družstva a to je jeden z dalších důvodů jeho oblíbenosti. Je organizováno mnoho amatérských turnajů, kde je vždy skvělá atmosféra. Často takto tráví volný čas několik generací najednou, někdy to jsou celé rodiny. O kolika jiných sportech tohle platí. Vzhledem k ne příliš velké fyzické náročnosti (mám na mysli především jeho rekreační formu) je volejbal ideálním sportem pro všechny věkové kategorie. Zvláště pro dnešní mládež, která má sklony k obezitě. Pro ně může být volejbal vhodným sportem, kde mohou získat potřebné sebevědomí. Během své praxe jsem se setkala se dvěma obézními děvčaty, která měla velmi dobře zvládnutou techniku úderů a například při podání dokázala získat mnoho bodů.

Volejbal patří mezi slušné sporty, při zápasech amatérských ani extraligových se nesetkáte s hrubým chováním a vulgarismy, jak mezi hráči tak i fanoušky. Na rozdíl od jiných sportů, kde hrubé chování může přerůst v potyčky.

Přes všechny tyto klady nebývá volejbal tak často do hodiny tělesné výchovy zařazován. Přesvědčila jsem se o tom během svých praxí. Je to hlavně z důvodů přípravy hřiště (učitel musí připravit síť) a nutnosti zvládnutí základních volejbalových úderů. To je náročná práce pro učitele, kteří by to měli žáky naučit. Je

pohodlnější hodit míč a hrát kopanou nebo vybíjenou apod. Velkým problémem je často i fakt, že třídy na některých školách jsou málo početné a je stále obtížnější zapojit do výuky volejbalu tolik dětí, které by byly schopny se naučit základní volejbalové údery a volejbal si zahrát.

Byla bych ráda, kdyby moje práce pomohla více zavádět volejbal do výuky hodin tělesné výuky. Strávila jsem s děvčaty na gymnáziu mnoho hodin tělesné výchovy výukou volejbalu a měla jsem z toho dobrý pocit. Při vyplňování dotazníku jsem hovořila s několika učiteli tělesné výchovy a velmi mě překvapilo, že jsme měli podobné názory na problematiku zavádění volejbalu do výuky tělesné výchovy i problematiku TV obecně.

2 Problém, cíl a úkoly práce

Volejbal patří mezi nejhranější sporty na světě a je často zapojován do výuky na středních školách. Problémem jsou však náležitě technické dovednosti, které většinou nejsou na středních školách dostačující. V mé diplomové práci se budu zabývat výukou volejbalu na vybrané střední škole. K tomuto tématu jsem si položila následující otázky.

- 1) Patří volejbal mezi nejčastěji zařazované sporty ve výuce TV?
- 2) Probíhá výuka na střední škole více hrou nebo nácvičnou formou?
- 3) Zlepší se herní dovednosti sledovaných studentek po zařazení modelového programu výuky volejbalu?
- 4) Bude mít pravidelná výuka volejbalu vliv na vlastní úroveň hry?

2.1 Cíl práce

Cílem mé práce je zmapování zařazování volejbalu do výuky tělesné výchovy na středních školách ve vybraném regionu. Zjištění zájmu o tuto sportovní hru, rozsahu, obsahu i forem výuky na různých středních školách. Návrh učebního plánu pro vybraný ročník střední školy a jeho realizace v praxi v rámci experimentu.

2.2 Úkoly práce

- 1) Prostudování odborné literatury, která se zabývá volejbalovou tematikou.
- 2) Sledování výuky tělesné výchovy na vybrané střední škole.
- 3) Porovnání vlastních zkušeností z doby studia na střední škole a konzultace s trenérem volejbalu.
- 4) Praktické zapojení do výuky tělesné výchovy.
- 5) Vypracování a zadání dotazníku učitelům TV na středních školách v pardubickém a hradeckém kraji a jeho vyhodnocení.
- 6) Vytvoření experimentu.
- 7) Vypracování učebního plánu ke zlepšení výuky volejbalu na střední škole.
- 8) Zpracování a vyhodnocení výsledků.

2.3 Teoretická východiska

V teoretické části se budu zabývat výukou volejbalu pro střední školu (zejména zapojováním průpravných cvičení, technické dovednosti, herní činnosti jednotlivce, herní kombinace a herní systémy).

Čerpat budu hlavně z české literatury. Toto téma budu také konzultovat s učiteli na střední škole a trenéry volejbalu.

3 TEORETICKÁ ČÁST

3.1 Volejbal

Volejbal pochází z anglického slova volleyball – volley – volej, přímé odehrání míče, aniž by se dotkl země, ball – míč. Patří k nejrozšířenějším sportovním hrám na světě, podle časopisu Volley word z roku 1998 přesáhl počet registrovaných hráčů jednu miliardu. Podle definice mezinárodní volejbalové federace FIVB (Federation International de Volley – ball) je hráčem člověk kteréhokoliv věku, který hraje volejbal nejméně jednou za měsíc.

Volejbal je síťová sportovní hra, je charakterizována soutěživou činností dvou soupeřících družstev, prokazujících svou převahu nad soupeřem lepším ovládním míče, které vede k zisku bodů. Hráči se snaží na své straně hřiště zaujmout takové postavení, které umožňuje co nejlépe plnit herní úkoly, po přeletu míče od soupeře. Jsou povoleny maximálně tři odbití a tak dopravit míč na stranu soupeře tak, aby jej nemohl zpracovat nebo vrátit zpět. Nezapočítává se případné blokování míče, kterým se snaží hráč zabránit přeletu míče od soupeře na vlastní stranu sítě.

Cílem družstva je docílení stanovených výsledků v setu a v utkání. Snaží – li se hráči přesným obitím míče provést útočný úder, má družstvo míč pod kontrolou. Pokud je míč v poli soupeře nebo v poli vlastním, ale není přesně odbitý, družstvo míč pod kontrolou nemá. Někdy se stane, že družstvo odehraje míč k soupeři, aniž ho mělo pod kontrolou („zadarmo“).

Ve volejbale dochází ke změnám vztahu družstva k míči poměrně pravidelně a rychle. Významným charakteristickým rysem hry je udržení koncentrace pozornosti, uplatnění koordinačních schopností a psychických vlastností hráčů a správného rozhodování ve stále se měnících podmínkách hry. Různé herní situace přecházejí plynule jedna do druhé.

Souhrn jednání hráčů ve hře z hlediska jednotlivců, skupin i celého družstva nám dává obsah volejbalu. Podle toho rozeznáváme herní činnosti jednotlivce, herní kombinace a systémy hry.

3.2 Stručná pravidla volejbalu

Mezi přednostmi volejbalu patří jednoduchost pravidel, která lze upravovat podle potřeb hráčů. Měnit se může rozměr hřiště, počet hráčů, délka setů atd. Vždy záleží na domluvě soupeřících družstev. Vlastní hřiště má rozměry 18 x 9 metrů. Střední čára rozděluje pod sítí hřiště na dvě stejná pole. V každém poli je ve vzdálenosti 3 metry od středu hřiště vyznačena čára útočná (vznikají tak přední a zadní zóny hřiště). Za koncovými čarami jsou v šířce hřiště prostory podání. Prostor pro střídání je dán prodloužením útočných čar. Síť je dlouhá 9,5 až 10 metrů, široká 1 metr, je umístěna svisle nad střední čarou. Její horní okraj je pro muže ve výšce 2,43 metrů a pro ženy a starší dorostenky 2,24 metry. Nad postranními čarami je síť označena páskami, které jsou prodlouženy nad horní okraj sítě anténkami (ohebné tyčky). Míč musí proletět prostorem nad sítí mezi anténkami.

V samotné hře musí být vždy šest hráčů každého družstva. Každé družstvo má právo určit jednoho specializovaného obranného hráče, tzv. libera. Libero musí být od ostatních hráčů odlišen barvou dresu. Může vyměnit kteréhokoliv hráče ze zadní řady. Nesmí však podávat, blokovat a nesmí, je-li míč nad horním okrajem sítě, provést útočný úder.

Hrací doba není určena časově, ale ziskem stanoveného počtu bodů a setů. Hraje se na 3 vítězné sety. Stav utkání může skončit 3:2. Ve hře vítězí to družstvo, které jako první získalo 25 bodů s odstupem nejméně dvou bodů na soupeře. V posledním pátém setu se hraje jen do 15. bodu, ale vítězný stav musí být o dva body. Přestávky mezi sety trvají tři minuty. Během přestávky si družstva po každém setu mění svá pole. Toto pravidlo se neuplatňuje před rozhodujícím pátým setem. V něm však dochází k výměně polí, jakmile první z družstva dosáhne osmi bodů. V ligových utkáních je tzv. technický time. Jakmile první z družstev dosáhne 8. a 16. bodu. Každé družstvo může míč v jedné akci odbít 3 krát. Dotek na bloku se nepočítá. Je dovoleno odbítí míče jednoruč, obouruč vrchem a spodem, vlastně kteroukoliv částí těla včetně nohy.

3.3 Základní volejbalová odbítí

Jedná se o fázi nácviku volejbalu, kdy hráči ještě nepoužívají útočné prvky volejbalu – útočný úder a vrchní rotované (i smečované) podání nebo ještě nejsou schopni je použít v herních podmínkách. Odbítí obouruč vrchem, spodem a odbítí

jednoruč v ose těla (spodní podání) i mimo osu těla (základ vybírání) jsou základním obsahem v začátečnickém volejbalu. (Haník, 2004)

Tyto odbití nejsou herními činnostmi, stávají se jimi teprve v kontextu herních podmínek. Například odbití obouruč vrchem, které můžeme použít v přihrávce, nahrávce, vybírání v poli, ale i v útoku (hlavně v začátcích volejbalu).

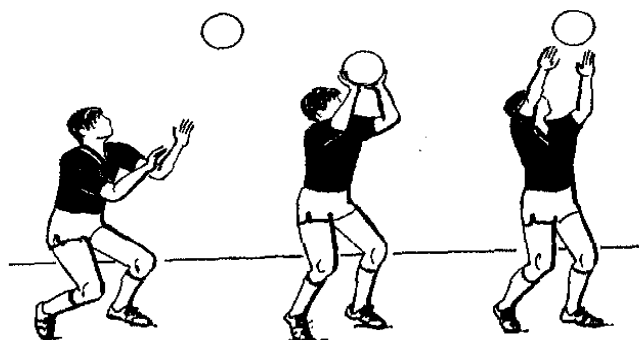
Základní volejbalová odbití se používají u volejbalových začátečníků. Snaha hráčů je, aby míč ve hře udrželi déle než soupeř. Začátečnický volejbal končí zapojením útočného úderu a útočného podání do hry.

3.3.1 Odbití obouruč vrchem

Patří mezi základní volejbalová odbití a výuka volejbalu se tím začíná. Je technickým základem nahrávky a přihrávky (Haník, 2004). U jeho nácviku je velmi důležitý pohyb. Používá se převážně jako nahrávka (tedy 2. úder), přihrávka (jako 1. úder). Někdy i jako 3. úder u začínajících volejbalistů jako útok.

Od začátků musíme dát pozor na několik důležitých věcí:

- výchozí postoj – nohy mírně pokrčeny, trup lehce předkloněn, jedna noha mírně vpřed a váha je na přední části chodidel, (Haník, 2008)
- při kontaktu s míčem jde tělo ve směru proti míči, pohyb vychází z nohou a pokračuje na trup,
- místo odbití by mělo být nad čelem,
- celkové postavení dlaní a prstů připomíná „košíček“, tvar mezi palci a ukazováky připomíná trojúhelník,
- pohyb paží po odbití pokračuje až do jejich úplného propnutí, (Haník, 2008)
- kontakt s míčem je posledními články prstů, někdy se ukazovák dotýká míče větší plochou, základní článek ukazováku, který se nachází na přechodu do dlaně („hrací kloub“) je jediné místo, kterého se dotýká míč (společně s prsty) = správná technika odbití.



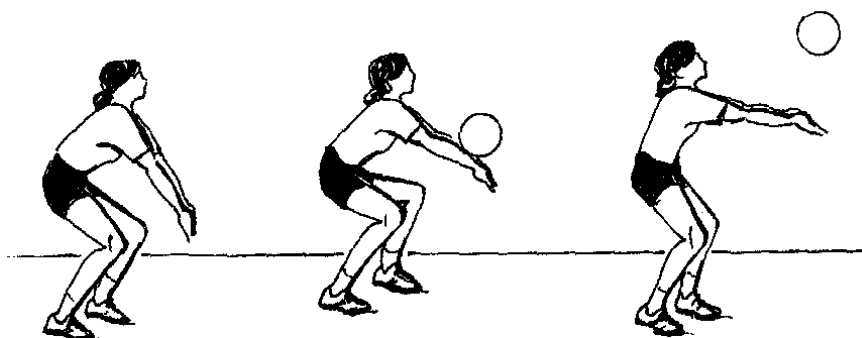
Obrázek 1 - Odbití obouruč vrchem.

3.3.2 Odbití obouruč spodem

Odbití obouruč spodem je základem především pro přihrávku podání a vybírání útočného úderu soupeře. Používá se hlavně pro zpracování nízkých nebo rychle letících míčů od soupeře (přihrávka). V těžkých situacích je někdy využíván jako nahrávka. U začátečnického volejbalu musíme dávat pozor na to, aby tento úder nebyl využíván jako útok (mimo krajních případů).

V začátcích musíme dbát na:

- výchozí postoj je stejný jako u odbití obouruč vrchem, nohy jsou od sebe široce vzdáleny, více než u odbití obouruč vrchem, (Haník, 2008)
- postup – nejdříve učíme odbití obouruč vrchem a poté následuje odbití obouruč spodem,
- paže jsou napnuté v loktech, až poté se spojují, lokty se tlačí k sobě a co nejdále od těla, ramena tlačíme dopředu, míč dopadá na horní polovinu předloktí, zápěstí je stlačeno dolů, pohyb proti míči je většinou minimální, pouze při pomale letícím míči se ramena protlačí vpřed, (Haník, 2008)
- odhad letu míče je obtížnější, náročný na přesnost polohy a postavení paží,
- velmi důležitá je náležitá síla nohou.



Obrázek 2 - Odbití obouruč spodem.

3.3.3 Odbití jednoruč spodem

Je technickým základem spodního podání. Hlavně se používá u začátečníků. Je to velice jednoduchý úder, a tedy jeho nácvik není nijak složitý. U kategorie žáků a starších ztrácí tento prvek význam, protože se jedná o lehčí úder. Od začátku se snažíme o to, aby hráč uměl spodní podání umístit.

Při nácviku je důležité:

- ruka je sevřená do „špetky“ – dlaň je mírně sevřená, prsty u sebe, palec je na rozhraní prvního a druhého článku ukazováku,
- rukou, která nadhazuje míč, drží před tělem, nadhoz je minimální, u začátečníků je vhodně podávat přímo z ruky,
- do úderu nezapojujeme pouze paži, ale celé tělo,
- úderová paže je cca 45° v zapažení, v náprahu je paže volně napjatá,
- u praváků je levá noha vpředu, u leváků je to naopak (musíme dát pozor na eventuelně špatné zafixování – špatné postavení nohou),
- pohyb úderové paže je plynulý proti puštěnému míči, je téměř napnutá, v lokti pevná, v zápěstí volná. (Haník, 2004)

3.3.4 Odbití jednoruč vrchem

Tento úder není v některých literaturách zařazen do základních volejbalových odbití, ale je řazen do herních činností jednotlivce. Tedy ne v začátečnickém

volejbalu, ale v jeho pokročilejší formě. Dělíme ho na smeč, dražv a lob. Někdy se v začátečnickém volejbalu hráči pokouší o jakousi formu lobu (dá se říct jakékoliv odbití jednoruč vrchem), ale o pravou podobu smeče se nejedná. Odbití obouruč vrchem může být jak podání, tak útočný úder. Tyto údery jsou podrobněji popsány v kapitole charakteristika herních činností jednotlivce.

3.4 Charakteristika herních činností jednotlivce

- Převážně útočné - podání, útočný úder, přihrávka, nahrávka.
- Obranné i útočné – blokování.
- Převážně obranné – vybírání.

3.4.1 Přihrávka

Přihrávku můžeme charakterizovat jako první odbití družstva a je to v podstatě založení útoku. Je to odbití míče, který letí od soupeře, s cílem usměrnit míč nahrávači, eventuálně jinému hráči a umožnit mu rozvinout útok. (Haník, 2004)

Záleží, jak kvalitní je přihrávka (příjem) podání soupeře, která je základem pro další činnost nahrávače při zakládání útočných kombinací. Ve hře záleží na herních situacích, které nastanou. Mluvíme zde o přihrávce podání, přihrávce útočného úderu, přihrávce volně letícího míče.

Dělení podle způsobu odbití:

- obouruč spodem (tzv. bagr) – nejčastěji používaný,
- obouruč vrchem (tzv. prsty),
- odbití jednoruč. (Kaplan, Buchtel 1987)

A je tu také herní funkce libera, k posílení příjmu a tedy i útoku. Libero musí mít dres odlišné barvy. Nesmí podávat, blokovat, ani hrát v přední řadě, nesmí smečovat z výskoku. Smí být střídán libovolněkrát. Libera smí na hřišti vystřídat jen ten hráč, kterého libero střídá při svém odchodu.

Pro hráče bez určení specializace je dobré zvládnout techniky přihrávky.

- Přihrávka v ose těla i mimo osu těla.
- Přihrávka podání obouruč vrchem.

(Haník, 2008)

3.4.2 Nahrávka

Nahrávka následuje po příjmu. Je to přesné odbití přihraného míče na jednoho ze spoluhráčů tak, aby mohl útočit. Je druhým odbitím ze tří možných s cílem připravit ty nejlepší podmínky pro útok družstva a tím získat bod. Ve vyspělejší formě volejbalu je zpravidla prováděna specialistou - nahrávačem, někdy i jiným hráčem v poli. Nahrávač nejčastěji při nahrávce využívá odbití obouruč vrchem (tzv. prsty).

Nahrávač je někdy nucen nahrávat i nestandardním způsobem odbití. Mezi nejčastěji používané patří následující technika: nahrávka bagrem. Patří k základní výbavě nahrávače. Tato technika je trochu odlišná od přihrávky. Užívá se přímo v pohybu nebo po pohybu v nejrůznějších polohách. Zvýrazňuje se činnost paží, jejichž pohyb vzhůru podstatně určuje následující let míče. (Haník, 2008)

Rozlišujeme různé typy nahrávek:

- 1) nahrávka obouruč vrchem před sebe,
- 2) nahrávka obouruč vrchem za sebe,
- 3) nahrávka ve výskoku,
 - a) čelně
 - b) bočně
- 4) nahrávka jednou rukou ve výskoku,
- 5) nahrávka z nízkého střehu čelně,
- 6) nahrávka z podřepu stranou,
- 7) nahrávka v pádu vzad,
- 8) nahrávka v pádu stranou.

(Ejem, Buchtel 1981)

Nahrávač v podstatě řídí hru. Důležitá je jeho schopnost kombinovat, rychle se rozhodovat, odvaha riskovat a hlavně schopnosti zvážit míru hry na hranici rizika. Většina druhých míčů projde rukama nahrávače. Dá se říct, že záleží na něm, jakým směrem se hra bude ubírat, zda k vítězství nebo k prohře.

Nahrávač musí též předvídat, komu vlastně nahrát a jak budou smečaři na jeho zvolený způsob nahrávky reagovat. Důležitá je taktika nahrávky, po přesné přihrávce je směřována tam, kde se nachází útočník prvního sledu, s cílem zmatení obrany soupeře a získat bod.

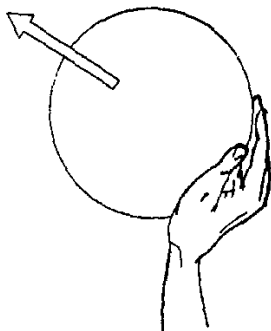
3.4.3 Útočný úder

Za útočný úder považujeme veškeré odbití míče během hry na pole soupeře. Převážně je třetím odbitím ze tří možných s cílem znemožnění soupeře dalšího udržení míče ve hře. Nejčastěji se provádí ve výskoku, úderem do míče jednoruč. Pohybová struktura jednotlivých úderů je téměř shodná, liší se jen v hlavní fázi – v kontaktu s míčem. (Zapletalová, Přidal, Tokar, 2001)

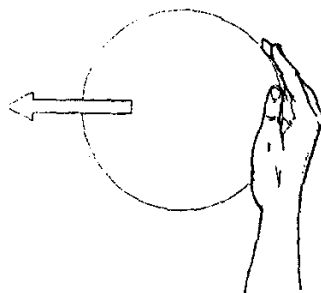
U dívek na střední škole bych zvolila útočný úder, jaký dívky nejlépe zvládnou (spíše drajv než smeč). Záleží na šikovnosti dívek.

Útočné údery jednoruč vrchem dělíme na:

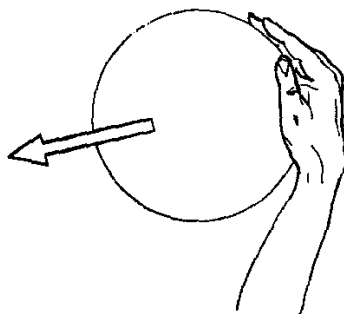
- lob – po odbití míč směřuje vzhůru (do oblouku),
- drajv – po odbití míč letí rovně, rovnoběžně s povrchem hřiště,
- smeč – míč po odbití směřuje dolů.



Obrázek 3 - Lob.



Obrázek 4 - Drajv.



Obrázek 5 - Smeč.

Kvalita útoku závisí na tom, jaké dá soupeř podání, zda jde o podání plachtící nebo smečované. Vše se odvíjí od příjmu míče, následné nahrávce a ukončení smečí. Čím je příjem nižší, tím má nahrávač horší podmínky pro nahrávku na smečáře a tím není útok na stranu soupeře tak efektivní. Velkou roli tady pak hraje psychický stres s očekávanými obtížemi při příjmu podání od soupeře.

Klíčovou roli na konečné fázi utkání mají smečáři útočící ze zón II a IV (viz příloha, obrázek č. 30). Oba musí být navíc vynikající přihrávači. Útočník by měl ovládat větší množství technických úderů. Mezi ně patří umění lobovat, ulívat, drajvovat a umět tyto údery použít v různých herních situacích.

Útočný úder závisí na:

- směru rozběhu,
- délce rozběhu, může být minimální nebo dokonce žádný,

- dále potom na počtu kroků rozběhu, rozběh dvoukrokový je používán ve specifických situacích, jako je například nedostatek času nebo místa k tříkrokovému rozběhu, u vícekrokového rozběhu mají zásadní význam poslední tři kroky (přípravný, brzdící a dokrok), předcházející kroky umožňují přiblížení se k výchozímu místu rozběhu,
- rozběh zvnějšku hřiště (u úderu ze zóny IV) – je nejvýhodnější, smečář má větší přehled o vzniklé situaci a lépe může volit místo odrazu podle toho, jak nahrávač nahraje a nemusí příliš upravovat směr rozběhu,
- rozběh zevnitř hřiště, je ovlivněn předcházející činností, např. přihrávka nebo vybírání, pokud je hráč donucen rozbíhat se pravým bokem k síti a nestačí se prvními kroky dostat mimo hřiště, je nucen otočit se do odrazového postoje až během dvou posledních kroků.

3.4.4 Blokování

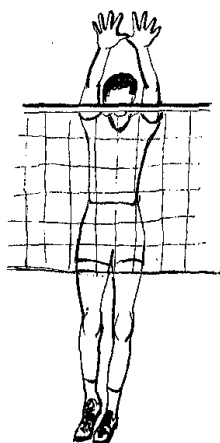
Blokování je herní činnost, při níž se přehrazuje určitý prostor nad sítí, jehož cílem je:

- zabránit přeletu míče do vlastního území,
- srazit míč do pole soupeře,
- odrazit míč vzhůru a dozadu do vlastního pole,
- vykrýt určitý prostor vlastního pole ve směru útoku soupeře.

Bloku se mohou účastnit hráči přední řady a blokují samostatně (jednoblok), ve dvojici (dvojblok) nebo trojici (trojblok). Předpokladem pro správné blokování je rychlý a včasný přesun k místu blokování a včasný a dostatečný výskok. U hráčů nižších postav je dobré na blok skákat o něco později. (Buchtel, 1977)

Činnost blokujících hráčů má dvě základní funkce, k jejichž naplnění je cílen nácvik a trénink:

- bodovat blokem,
- získat kontrolu nad míčem.



Obrázek 6 - Jednoblok.

3.4.5 Podání

Podáním se zahajuje hra. Je to odbití míče jednoruč do pole soupeře. Cílem je narušit rozvinuti útoku soupeře. (Haník, 2004)

Podání dělíme:

1) Podle způsobu provedení

- Spodní podání
 - v čelném postavení
 - v bočném postavení
- Vrchní podání
 - v čelném postavení (z místa nebo z výskoku)
 - čelné plachtící
 - bočné plachtící
 - bočné - estonské

Podání čelné plachtící se vyznačuje hlavně tím, že pohyb paží je velmi prudký a v okamžiku dotyku míče se brzdí a nepokračuje pohybem zápěstí, protože by začal míč rotovat.

Podání má ve volejbalu dvě zásadní úlohy - dosáhnout přímého bodu nebo způsobit soupeři zásadní těžkosti a vyhrát souboj o čas. Zkomplikováním soupeřovy ofenzivy máme dostatek klidu a času pro rozvinutí vlastní defenzivy. (Haník, 2004)

Každý dobrý hráč by měl umět více druhů podání s co největší přesností umístění.

3.4.6 Hra v poli (vybírání)

Pod pojmem vybírání jsme zvyklí rozumět zásah v poli, který je v souladu s pravidly a cílem je udržení míče ve hře - založení protiútoku. Zásah v poli se děje ve většině případů po útoku soupeře (vybírání), popř. prostě po přeletu míče na vlastní území (míč „zadarmo“), ale také po vlastním útoku (vykrývání vlastního smečáře). Tato definice však ukazuje na nutnost vyvíjet stávající terminologii, protože obranná činnost hráče v poli je především činnost v herní obranné kombinaci. To nejdůležitější, což je výběr místa v návaznosti na činnost spoluhráčů a charakter herní situace, se děje ve fázi, kdy vlastní družstvo nemá míč pod kontrolou.

Vlastní vybírání je tedy až posledním článkem složitého řetězce úkonů, čili dovednost jednotlivce, která korunuje jeho činnost v obranné kombinaci. Funkce a úloha je částečně obsažena v definici. V podstatě jde ve většině případů o to, odejmout soupeři kontrolu nad míčem, díky které má možnost útočit. Kvalita hry v poli se vždy odvíjí od kvality bloku. Hráč má mít z hlediska techniky zvládnut přechod z vysokého do nízkého střehu, bezpečně zvládá volejbalový pohyb po hřišti, ustupování, umí upravit své postavení při útoku soupeře z hlediska výšky a vzdálenosti míče od sítě při úderu. Správný hráč v poli disponuje správnou technikou odbití obouruč spodem, obouruč vrchem. Ovládá vybírání tvrdých úderů kteroukoliv částí těla, umí hrát jednou rukou, má zvládnutou pádovou techniku. (Haník, 2004)

Vybírání rozdělujeme na:

- odbití jednoruč spodem v pádu vpřed,
- odbití obouruč spodem v pádu stranou,
- odbití obouruč vrchem v pádu vzad,
- odbití rychlých míčů nad hlavou.

(Ejem, Buchtel 1981)

3.5 Herní kombinace

Herní kombinace jsou záměrně sladěné spolupráce dvou nebo více hráčů při řešení taktických úkolů družstva. Je to vlastně mezičlánek mezi herní činností jednotlivce a vlastní hrou. Jsou rozděleny na útočné a obranné, které se během hry střídají. Technicko – taktická vyspělost a psychická připravenost ovlivňuje to, zda družstvo použije jednoduché nebo složitější herní kombinace. Dále také záleží na hře soupeře. Je na každém hráči, aby rozpoznal, o jak složitou situaci se jedná a jak

samostatně volit řešení herních situací. Tyto taktické schopnosti se využívají po skončení jedné akce, kdy je potřebná okamžitá připravenost pro případnou následnou akci. Pro hráče je důležité nečekat na vývoj situace, ale neustále jednat, hledat slabé místo soupeře nebo hledat volný herní prostor. Z toho důvodu je volejbal obtížný, protože se hráč musí rozhodnout pro správný úder ve zlomku vteřiny.

Herní kombinace rozdělujeme na:

1. herní kombinace převážně útočné,
2. herní kombinace obranné i útočné,
3. herní kombinace převážně obranné.

3.5.1 Herní kombinace útočné

Plní funkci útoku. Dělíme je na herní kombinace útočné:

- 1) Bez signálu.
 - s nahrávačem přední řady
 - s vbíhajícím nahrávačem zadní řady
 - s útokem po nahrávce z pole
 - s útokem po přihrávce
- 2) Jednoduché signály – s nahrávačem (uprostřed sítě) spolupracuje jeden hráč.
 - útok po krátké rychlé přihrávce
 - útok po vystřelené nahrávce
 - útok po rychlé nahrávce s oběhnutím nahrávače
- 3) Složité signály – s nahrávačem (uprostřed sítě) spolupracují dva i více hráčů.
 - nahrávka č.1 (rychlá nahrávka těsně před nahrávače) a č. 3 (rychlá nahrávka za nahrávače) ze zóny III a II (viz str. 94)
 - nahrávka č. 4 (krátká vystřelená nahrávka cca 2 metry před nahrávače) a č. 3 ze zóny III a II
 - nahrávka č. 4 a 1 ze zóny III a II (Ejem, 1996)

Ad 1) Bez signálu.

Herní kombinace útočné bez signálu s nahrávačem přední řady se vyznačuje přesnou přípravou útočného úderu vedeného jedním ze dvou útočníků. Používají se jak po podání soupeře, tak i po míčích letících od soupeře. Tyto útočné údery jsou vhodné u začínajících družstev.

Herní kombinace s vbíhajícím nahrávačem jsou výhodné proto, že si nahrávač může vybrat, který ze tří útočníků bude útočit. Můžou to být dlouhé vysoké nahrávky do zóny IV, kratší vyšší nahrávka za sebe do zóny II a krátké nahrávky před sebe do zóny III.

Herní kombinace po nahrávce z pole je většinou vynucené řešení herní situace, způsobené nepřesnou přihrávkou, kdy míč směřuje do pole. Hráč, na kterého míč přilétá, směřuje dlouhou vysokou úhlopříčkou nebo kolmou nahrávku hráči v přední řadě.

Herní kombinace s možností útoku po přihrávce jsou využívány po míčích letících velkým obloukem přes síť od soupeře. Tyto míče jsou přihrávány obouruč vrchem hráči z přední řady, který může útočit nebo míč nahrát některému spoluhráči v útočné řadě.

Ad 2) Jednoduché signály.

Útočné kombinace na jednoduché signály se domlouvají na smluvený pohyb ruky, domluveného slova, čísla nebo zvolání nahrávače či útočícího hráče v průběhu hry. K vytváření útočných signálů bylo dohodnuto číslování nahrávek v jednotlivých úsecích sítě na: 0 – bez označení, automatická připravenost krajních hráčů přední řady, 1 – rychlá nahrávka těsně před nahrávače, 2 – polovysoká nahrávka do zóny II, 3 – rychlá nahrávka za nahrávače, 4 – krátká vystřelená nahrávka cca 2 metry před nahrávače, 5 – polovysoká nahrávka v tandemu za „rychlíkářem“. (Ejem, 1996)

Ad 3) Složité signály.

Útočné kombinace na složité signály se využívají ve vyšších soutěžích u hráčů, kteří mají několikaleté zkušenosti s volejbalovou hrou a její taktikou. Důležitý je sehraný tým, protože v kombinacích figuruje více hráčů (nahrávač a útočící hráči, kteří mají předem nacvičené a domluvené signály, které jsou schopny v průběhu hry

měnit podle složitosti situace, která nastane) a je nutná jistá trénovanost, sebranost a předvídavost hráčů.

3.5.2 Herní kombinace obranné i útočné

- 1) S vyčkávacím postavením 3 a 3.

3 hráči jsou u sítě a 3 jsou v poli, využívá se po vlastním podání a po míčích jinak přihraných k soupeři.

- 2) S postavením při podání soupeře.

Pokud podává soupeř při postavení 5 - 1, splňuje podmínky rovnoměrného vykrytí prostoru hřiště. 5 hráčů je v poli v postavení do písmena W a 1 nahrávač je u sítě. Tento systém je ideální u začínajících družstev.

3.5.3 Herní kombinace obranné

- 1) S postavením při vykrývání útočícího spoluhráče.

Pokud při útočném úderu dojde k odražení míče od soupeřova bloku, je nutné vykrytí prostor v blízkosti útočícího hráče. Prostor v blízkosti útočícího spoluhráče je vykrýván:

- a) jedním hráčem,
- b) dvěma hráči,
- c) třemi a více hráči.

- 2) S postavením proti útoku soupeře.

- a) bez bloku (používá se tehdy, pokud útočí slabší smečář nebo pokud je veden útok od soupeře z větší vzdálenosti od sítě, také se vyskytuje po míčích, které jsou odbity nouzově, většinou ze zadní části pole)
- b) s jednoblokem (používá se tehdy, když soupeř útočí z rychlých nahrávek a blok se nestačí seskupit do dvojbloku nebo trojbloku)

- c) s dvojblokem (používá se na pravém a levém kůlu, kdy se k jednomu z krajních hráčů přisune středový hráč nebo pokud se jeden z krajních hráčů přesune k hráči uprostřed sítě)
- d) s trojblokem (nejčastěji je používán uprostřed sítě, kam se ke střednímu hráči přesouvají oba krajní)

3.6 Herní systémy

Systém hry představuje organizaci individuálních i skupinových činností pro splnění úkolů obrany a útoku družstva.

Ve volejbale jsou herní systémy převážně děleny podle počtu nahrávačů.

3.6.1 Každý střední přední hráč nahrává

Tento herní systém je nejjednodušší a nejvíce se uplatňuje u začátečnických družstev. Na středních školách je nejčastěji hraným (někdy jediným systémem, který studentky hrají a zvládají). Smyslem tohoto systému je všestranně připravit hráče ve všech zónách na hřišti. Nahrává přední střední hráč vysokým obloukem na přední krajní útočící hráče.

3.6.2 Systém s jedním nahrávačem

Družstvo je složeno z jednoho nahrávače, dvou smečářů, dvou blokařů a hráče, který hraje křížem s nahrávačem. Tento hráč většinou bývá všestranný (tzv. univerzál) a dobře zvládá všechny činnosti, které jsou potřebné pro plnění herních úkolů. Univerzál pak v zadní části hřiště bývá v zóně I.

3.6.3 Systém se dvěma nahrávači

V tomto systému je družstvo složeno ze dvou nahrávačů, dvou smečářů a dvou blokařů. Po přeletu míče k soupeři (i po vlastním podání) dochází k výměnám hráčů u sítě i v poli. U sítě hrají blokaři vždy v zóně III (ve středu), smečáři v zóně IV (u levé strany) a nahrávači v zóně II (u pravé strany). V zadním poli je blokař v zóně VI (ve středu), po jeho levé straně smečář v zóně V a nahrávač po pravé straně blokaře v zóně I.

3.6.4 Systém se třemi nahrávači

Herní systém se třemi nahrávači používají družstva, která nemají výrazné specialisty – nahrávače, smečáře nebo pokud nemají čas ani schopnosti pro nácvik

složitějších herních kombinací. Nahrávači stojí střídavě mezi smečáři. (Buchtel, 1987)

Při systému se třemi nahrávači má každý ze tří smečářů svého nahrávače před sebou. Je to systém, který se v podstatě v současné době nepoužívá. Nejvíce používanými jsou systémy s jedním nebo se dvěma nahrávači.

4 VÝZKUMNÁ ČÁST

4.1 Hypotézy

- 1) Předpokládám, že volejbal patří mezi 3 nejzařazovanější sportovní hry ve výuce tělesné výchovy na střední škole.
- 2) Předpokládám, že po zapojení modelového programu do hodin tělesné výchovy studentek selepší herní činnosti jednotlivce u testovaných studentek o 20%.
- 3) Předpokládám, že u testovaných studentek dojde po častějším zařazování hry do hodiny zafixování hry na 3 dotyky.
- 4) Předpokládám, že učitelé na vybraných středních školách dávají přednost samotné hře před nácvikem herních činností jednotlivce.

4.1.1 Výzkumný vzorek

Dívky 3. ročníku ze dvou středních škol v královéhradeckém kraji a učitelé ze středních škol v pardubickém a královéhradeckém kraji. Výzkumný vzorek pak budou tvořit dvě třídy (dívky 3. ročníku). Jedna třída bude z gymnázia J.K.Tyla v Hradci Králové, druhá třída ze střední soukromé školy sociálně - právní TRIVIS V Třeběchovicích. Výběr tohoto ročníku jako výzkumného vzorku volím na základě toho, že studentky třetího ročníku jsou na škole delší dobu, tedy už se nějakou dobu znají a výuku volejbalu v prvním a druhém ročníku už měly.

4.2 Postup práce

Nejprve budu studovat teoretické materiály k danému tématu, na jejichž základě napíši teoretickou část práce, sestavím dotazník pro učitele a vytvořím modelový program výuky volejbalu pro vybranou třídu dívek. Pro výzkum budou vybrány pouze dvě třídy – u jedné bude probíhat experiment a testování před experimentem a po něm, u druhé třídy bude výuka probíhat stejně, třída bude pouze testována. V listopadu proběhne u obou tříd testování. To samé testování proběhne v březnu. Na konci porovnáám výsledky testovaných tříd. Výsledky dotazníků pro učitele a experimentu u dívek pak písemně zpracuji včetně tabulek a grafů.

4.3 Metody práce

- dotazník
- experiment

4.3.1 Dotazník

Pro moji diplomovou práci jsem použila metodu dotazníkovou. Dotazníky jsou velmi používanou a oblíbenou metodou sběru dat. A to kvůli své jednoduchosti a možnosti získávání dat od většího množství lidí. Jsou časově nenáročné. Metoda může být založena na papírové nebo elektronické formě. V mé práci jsem použila obě formy sběru dat.

Sestavení správného dotazníku není úplně jednoduchá záležitost. Všechny otázky musí být jasné a jednoduché, aby byly pochopeny všemi zodpovídajícími (respondenty) stejně. Při tvorbě dotazníku je potřeba si upřesnit cíle a úkoly dotazníku pro účely celého výzkumu. Otázky musí být jazykově srozumitelné, smysluplné, respondenty zodpověditelné. Otázky v dotazníku můžeme rozdělit na uzavřené, polouzavřené a otevřené otázky. Uzavřené otázky jsou takové, kdy volím pouze jednu či více odpovědí z daných možností. Pro zpracování takového dotazníku je nutná dobrá znalost dané problematiky. Výhodou je jednoduché zpracování výsledků, ale možnosti nemusí být pro respondenta zcela dostatečné. Důležité je tedy vždy použít také možnosti odpovědí typu „jiné“ či „nevím“. Otevřené otázky nenabízí respondentovi odpovědi, ale respondent odpovídá sám podle sebe. Tyto otázky jsou těžší na zformování odpovědi pro respondenta i na vyhodnocování, ale zase neomezují respondenta ve vyjádření a není mu žádná odpověď vnucována. Polouzavřené otázky nabízí nejprve možnosti odpovědí a poté ještě žádají o vlastní upřesnění odpovědi.

4.3.2 Experiment

Experiment (též pokus) je soubor jednání a pozorování, jehož účelem je ověřit nebo vyvrátit hypotézu nebo poznatek, které něco tvrdí o příčinných vztazích určitých fenoménů. Experiment je základem empirického rozšiřování vědeckého poznání. Od experimentu se očekává dostatečně přesný popis všech relevantních podmínek, v nichž probíhal, a přesný záznam všech postupů, které badatel v pokusu použil. Pokus musí být (je-li to objektivně možné) opakovatelný.

U každého pokusu je důležitý tzv. slepý pokus (resp. kontrolní skupina). Zkoumáme-li tedy dopad působení něčeho na něco, musíme mít pro srovnání další skupinu, s níž se zachází stejně jako se vzorkem hlavní linie postupu, pouze se u něj zkoumaný vliv vypouští.

4.4 Výsledková část

Během školního roku 2010 – 2011 jsem se podílela na výuce tělesné výchovy na gymnáziu. Testování dívek proběhlo na začátku listopadu a na konci března v obou třídách v královéhradeckém kraji (gymnázium J.K.Tyla a střední soukromá škola TRIVIS).

Učitelům středních škol jsem dala k vyplnění dotazníky, které se týkaly zařazování volejbalu do hodiny tělesné výchovy dívek a způsob výuky v hodinách tělesné výchovy. Celkem jsem oslovila 20 škol v okruhu mého bydliště (tzn. královéhradecký a pardubický kraj). Vrátilo se mi 10 dotazníků (6 od učitelů a 4 od učitelek ze škol z pardubického kraje – gymnázium Dašická, gymnázium Holice, Obchodní akademie s.r.o., SOŠ cestovního ruchu, SOU obchodní a z královéhradeckého kraje – gymnázium J.K.Tyla, gymnázium B.Němcové, střední soukromá škola veřejnoprávní TRIVIS v Třebechovicích, SOŠ veřejnosprávní a sociální a SŠP Smiřice), tzn. přesně 50%.

4.4.1 Dotazník a jeho grafické vyhodnocení

- ***Otázka č. 1. Jak dlouho učíte tělesnou výchovu?***

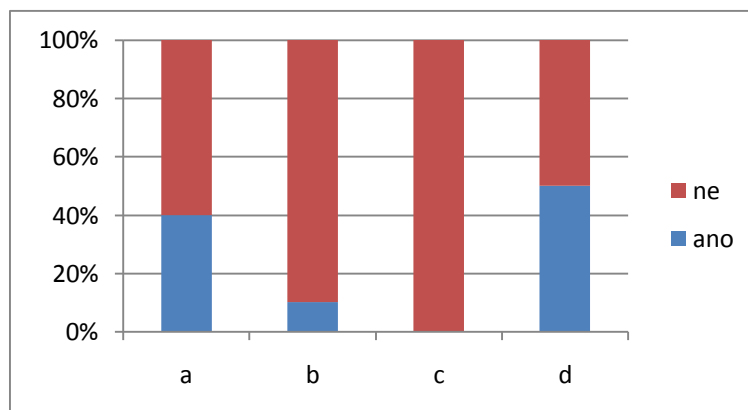
- a) méně než 5 let
- b) 5 – 10 let
- c) 10 – 15 let
- d) víc jak 15 let

Odpovědi:

- a) 4 (40%)
- b) 1 (10%)
- c) Nikdo
- d) 5 (50%)

Hodnocení:

Zajímavé bylo, že z učitelů, kteří odpověděli, bylo 50% těch, kteří ve školství nejdéle působí a 40% těch, kteří působí velmi krátkou dobu. Ze zbývajících dvou věkových kategorií (podle délky praxe), tzn. 5 – 15 let mi odpověděl pouze jeden respondent.



Obrázek 7 – Délka praxe.

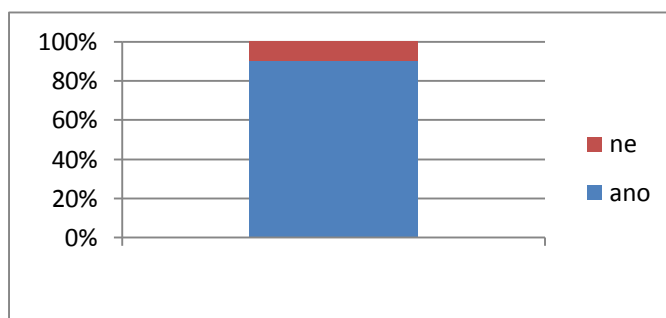
- **Otázka č. 2:** *Jste aprobovaný učitel tělesné výchovy?*
 - a) ano
 - b) ne

Odpovědi:

- a) 9 (90%)
- b) 1 (10%)

Hodnocení:

90% dotazovaných jsou aprobovaní učitelé tělesné výchovy. Z hlediska mé práce je toto zjištění pozitivní, protože odpovídali kvalifikovaní učitelé TV.



Obrázek 8 – Aprobovanost učitele.

• **Otázka č. 3:** *Jak často zařazujete volejbal do výuky tělesné výchovy?*

- a) nepravidelně
- b) 1 – 2 hodiny měsíčně
- c) víc jak 2 hodiny měsíčně
- d) nezařazují

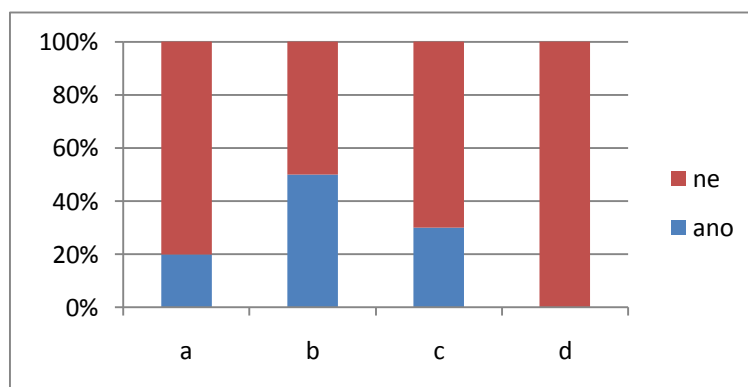
Odpovědi:

- a) 2 (20%)
- b) 5 (50%)
- c) 3 (30%)
- d) Nikdo

Hodnocení:

Všichni z dotazovaných volejbal do výuky zařazují. Odpověď d) nikdo neoznačil. 50% respondentů zařazuje volejbal do výuky poměrně málo (1 – 2 měsíčně). Uvážíme – li průměrnou týdenní dotaci hodin – 2 h TV (tzn. v průměru 8 hodin měsíčně).

30% respondentů zařazuje volejbal často (víc jak 2 hodiny měsíčně). Pokud se učitelé opravdu věnují volejbalu v tomto rozsahu, dívky by měly mít dobře zvládnuty základy volejbalové hry a techniky. Pouze 20% zařazuje volejbal do výuky nepravidelně.



Obrázek 9 – Zařazení volejbalu do výuky TV.

- Otázka č. 4:** Který sport je u dívek nejvíce oblíbený?

(známkování jako ve škole, 1...nejvíce oblíbený, správnou odpověď zakroužkujte)

Florbal	1	2	3	4	5
Basketbal	1	2	3	4	5
Fotbal	1	2	3	4	5
Softbal	1	2	3	4	5
Házená	1	2	3	4	5
Volejbal	1	2	3	4	5

	1	2	3	4	5
Florbal	3x	3x	2x	2x	nikdo
Basketbal	nikdo	4x	5x	1x	nikdo
Fotbal	nikdo	2x	2x	3x	3x
Softbal	1x	4x	3x	nikdo	2x
Házená	1x	2x	1x	1x	5x
Volejbal	5x	4x	nikdo	1x	nikdo

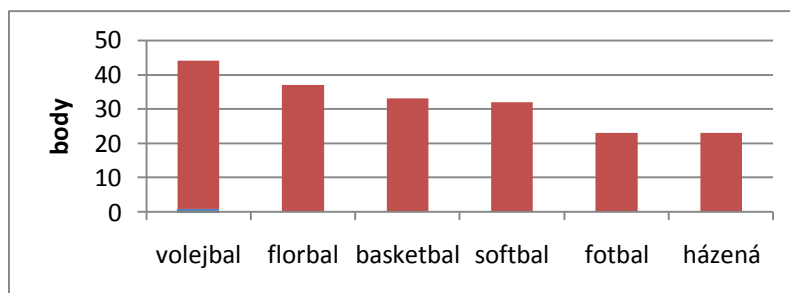
Tabulka 1 - Oblíbenost sportů u dívek.

Poznámka: v tabulce jsou uvedeny počty zaškrtnutých známek.

Hodnocení:

Hodnotu zaškrtnutých známek jsem sečetla. Označení 1 bylo za 5 bodů, 2 za 4 body, 3 za 3 body, 4 za 2 body a 5 za 1 bod. Sport s nejvyšším počtem bodů byl nejoblíbenější a sport s nejnižším počtem bodů byl nejméně oblíbený.

Nejoblíbenějším sportem byl **volejbal** (43 bodů). Na 2. místě florbal (37 bodů), 3. basketbal (33 bodů), 4. softbal (32 bodů), 5. a 6. místo fotbal a házená (shodně 23 bodů). Zajímavé bylo, že pokud jsem sčítala zvlášť oblíbenost na pardubickém a hradeckém kraji, v hradeckém kraji byl nejoblíbenější volejbal (7 bodů), dále basketbal (13 bodů) a softbal (13 bodů). V pardubickém kraji vyhrál v oblíbenosti **florbal** (8 bodů), ten byl v královéhradeckém kraji až na 4. – 5. místě. Volejbal byl na 2. místě (10 bodů) a na 3. místě shodně basketbal a softbal (14 bodů).



Obrázek 10 – Oblíbenost sportů u dívek.

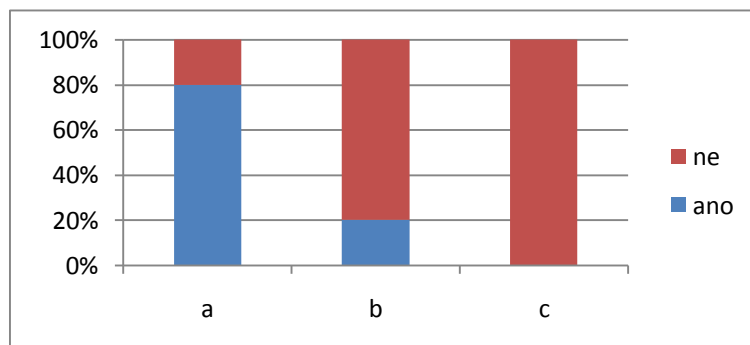
- **Otázka č. 5:** *S jakými volejbalovými dovednostmi přicházejí dívky ze základní školy?*
 - a) minimální
 - b) průměrné
 - c) dobré

Odpovědi:

- a) 8 (80%)
- b) 2 (20%)
- c) Nikdo

Hodnocení:

Z výsledků jasně vyplývá nutnost zařazování volejbalu do hodiny TV na středních školách s jasnou koncepcí, které by měly vést ke zlepšení volejbalových dovedností.



Obrázek 11 – Volejbalové dovednosti dívek ze základních škol.

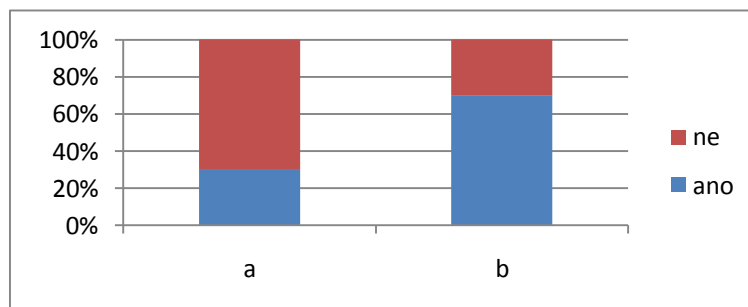
- **Otázka č. 6:** *Orientují se dívky v základních pravidlech volejbalu?*
(počet hráčů, počet bodů vítězného setu, co je tiebreak...atd.)
 - a) převážně ano
 - b) spíše ne

Odpovědi:

- a) 3 (30%)
- b) 7 (70%)

Hodnocení:

Výsledek této otázky souvisí s otázkou předchozí. Dívky přichází na střední školu s minimálními volejbalovými dovednostmi, tím pádem se dostatečně neorientují v základních pravidlech volejbalu. Pouze 30% dívek se v pravidlech zhruba orientuje.



Obrázek 12 – Orientace dívek v základních pravidlech volejbalu.

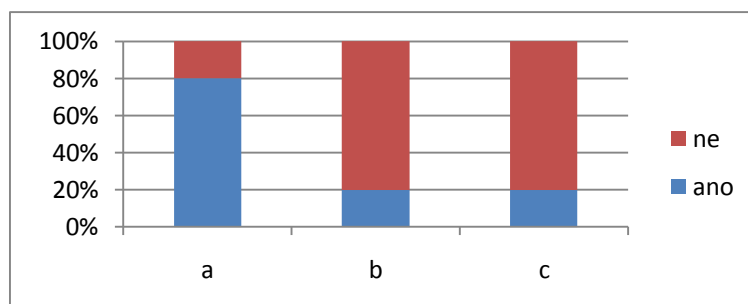
- **Otázka č. 7:** *Pokud zařadíte volejbal do hodiny tělesné výchovy, je to hodina převážně:*
 - herní
 - nácvik herních činností jednotlivce
 - nácvik herních kombinací

Odpovědi:

- 8 (80%)
- 2 (20%)
- 2 (20%)

Hodnocení:

Dva respondenti zaškrtnli odpověď a) i b). Ale stejně jednoznačně z výsledků vyplývá, že pokud se volejbal do hodiny TV zařazuje, jedná se o herní hodinu.



Obrázek 13 – Zařazení volejbalu do hodiny TV.

- **Otázka č. 8:** *Pokud je hodina zaměřená na hru, necháte dívky...*

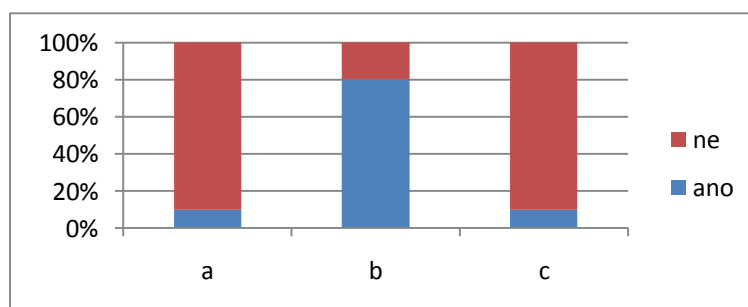
- samostatně hrát
- hru zastavujete a upozorňujete na chyby
- po skončení hodiny hru zhodnotíte

Odpovědi:

- 1 (10%)
- 8 (80%)
- 1 (10%)

Hodnocení:

Výsledek této otázky navazuje na otázku předchozí, většina učitelů (80%) při zařazování volejbalu hru zastavuje, upozorňuje na chyby. Což je nejvhodnější řešení.



Obrázek 14 – Náplň hodiny TV.

- **Otázka č. 9:** *Pokud se v hodině věnujete nácviku herních činností jednotlivce, zakroužkujte, jaké činnosti zařazujete nejvíce:*

(můžete zakroužkovat více odpovědí)

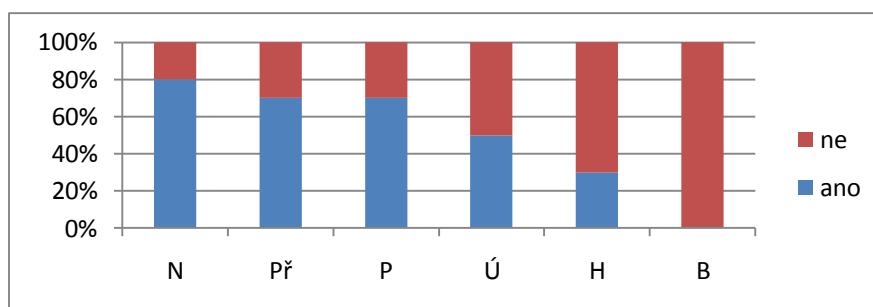
- Přihrávka (příjem) = Př
- Nahrávka = N
- Útočný úder = Ú
- Podání = P
- Blokování = B
- Hra v poli (vybírání) = H

Odpovědi:

- a) 7
- b) 8
- c) 5
- d) 7
- e) nikdo
- f) 3

Hodnocení:

Při nácviku herních činností jednotlivce se nejčastěji zařazuje přihrávka, nahrávka a podání. Nácvik blokování nebyl uveden ani v jednom případě.



Obrázek 15 – Herní činnosti jednotlivce.

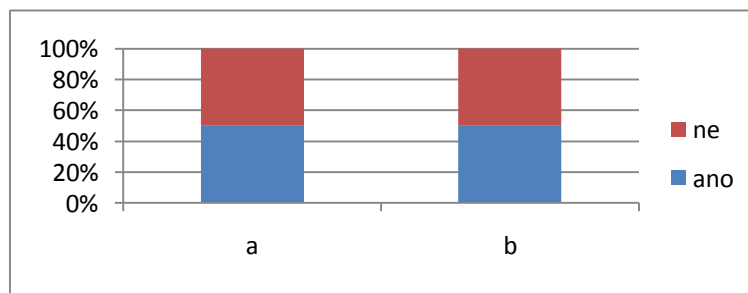
- **Otázka č. 10:** Pokud se věnujete nácviku herních činností jednotlivce, máte připravené i jednoduché testovací cviky?
- a) ano
- b) ne

Odpovědi:

- a) 5 (50%)
- b) 5 (50%)

Hodnocení:

50% respondentů mají připraveny testovací cviky, které jsou uvedeny v otázce následující.



Obrázek 16 – Testovací cviky.

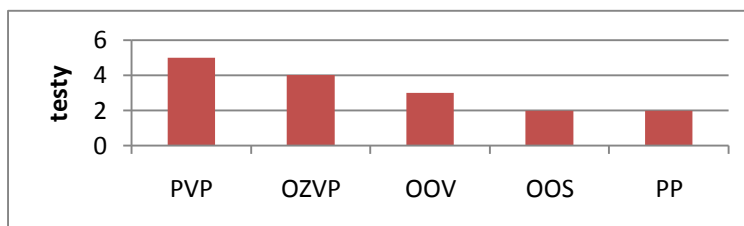
- **Otázka č. 11:** Jestliže ano, uveďte příklady testovacích cviků.

Odpovědi:

- podání do vymezeného prostoru – 5 x - PVP
- odbíjení o zeď do vymezeného prostoru – 4 x - OZVP
- odbíjení obouruč vrchem přes síť – 3 x - OOV
- odbíjení obouruč spodem – 2 x - OOS
- příjem podání – 2 x - PP

Hodnocení:

Ve většině případů se jedná o jednoduché a často používané testovací cviky na středních školách. Nejvíce učitelů testuje podání (5x) a technické provedení odbití obouruč vrchem do vymezeného prostoru (4x) a přes síť (3x).



Obrázek 17 – Příklady testovacích cviků.

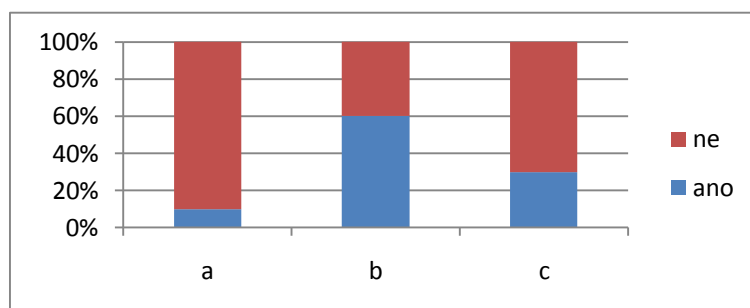
- **Otázka č. 12:** V jakém rozpětí známek hodnotíte testovací cviky?
- 1 – 2
 - dávám i 3
 - hodnotím hůře jak za 3

Odpovědi:

- a) 1 (10%)
- b) 6 (60%)
- c) 3 (30%)

Hodnocení:

Nejčastěji učitelé hodnotí známkami 1 - 3 (70%), 30% dotazovaných známkuje hůře jak za 3. Většina učitelů se nejčastěji přiklání k třístupňovému hodnocení v tělesné výchově, nejen při testování volejbalových dovedností.



Obrázek 18 – Hodnocení testovacích cviků.

- **Otázka č. 13:** Ovlivňuje úspěšnost či neúspěšnost dívek výslednou známku z TV?
- a) výrazně ano
- b) spíše ano
- c) spíše ne
- d) neovlivňuje

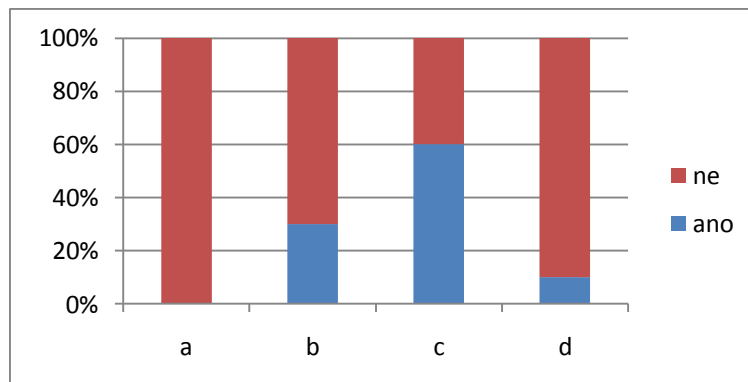
Odpovědi:

- a) nikdo
- b) 3 (30%)
- c) 6 (60%)
- d) 1 (10%)

Hodnocení:

70% učitelů uvádí, že výslednou známku z TV výrazně neovlivňuje úspěšnost nebo neúspěšnost testovacích cviků. Toto zjištění se mi nezdá dobré, protože to

studentky nemotivuje ke zlepšení jejich dovedností. Na druhou stranu nejsou stresovány v případě neúspěchu.



Obrázek 19 – Ovlivnění úspěšnosti nebo neúspěšnosti na výsledné známce z TV dívek.

• **Otázka č. 14:** *Jakému nácviku podání se věnujete?*

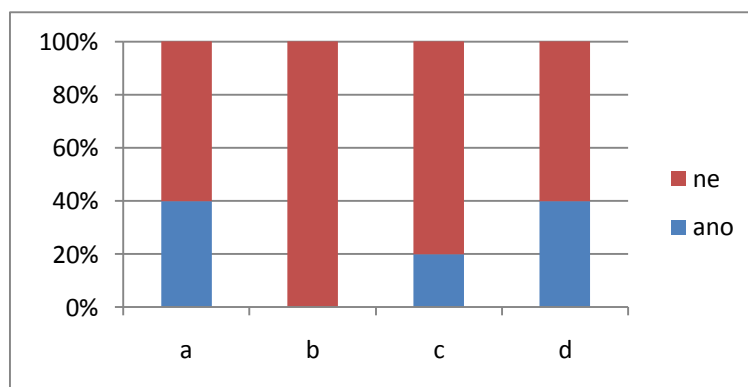
- a) spodem
- b) vrchem - z místa - plachtící
- rotované
- z rozběhu
- z výskoku
- c) oběma způsoby
- d) výběr nechávám na dívkách

Odpovědi:

- a) 4 (40%)
- b) nikdo
- c) 2 (20%)
- d) 4 (40%)

Hodnocení:

40% jednoznačně věnuje nácviku spodního podání, které je podle mého názoru nejčastěji zařazované a oblíbené z hlediska vyšší úspěšnosti. Nepřekvapil mě ani další výsledek, kdy 40% učitelů nechává výběr podání na dívkách. Podle mého názoru je to z důvodu, aby si dívky vybraly ten způsob, který jim nejvíce vyhovuje a ve kterém jsou nejvíce úspěšné. 20% dotázaných uvedlo, že nacvičují oba způsoby, ale žádný neuvedl, který způsob vrchního podání zařazuje do výuky.



Obrázek 20 – Nácvik podání.

- Otázka č. 15:** *Specializujete dívky na herní posty?*

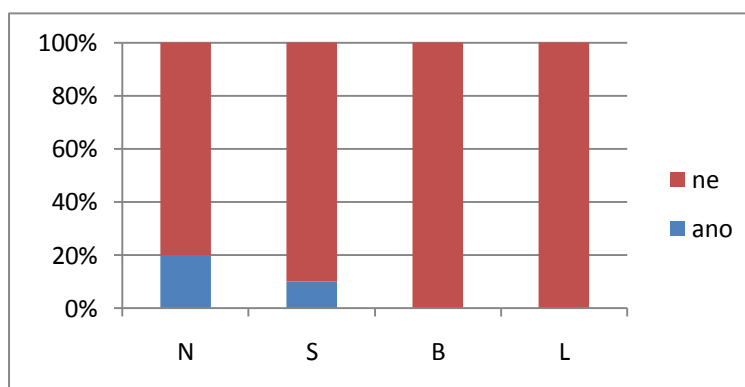
Nahrávačka	ano	ne
Smečářka	ano	ne
Blokařka	ano	ne
Libero	ano	ne

Nahrávačka (N)	ano – 2x	ne – 8x
Smečářka (S)	ano – 1x	ne – 9x
Blokařka (B)		ne – 10x
Libero (L)		ne – 10x

Tabulka 2 - Specializace dívek na herní posty.

Hodnocení:

Výsledek není nijak překvapující, pouze na dvou školách jsou dívky specializovány na herní posty (nahrávačka - 10% a smečářka – 10%), na druhé škole se specializují jen na nahrávačku (10%).



Obrázek 21 – Specializace dívek na herní posty.

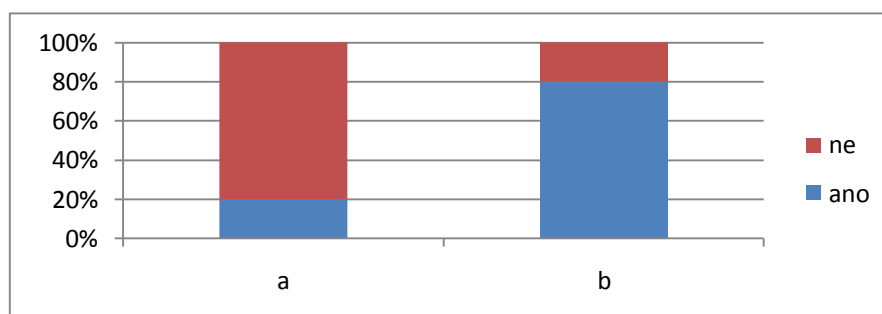
- **Otázka č. 16:** *Popište, jaký herní systém nacvičujete?*
(např. hra na 1 nahrávačku, na 2 nahrávačky...)

Odpovědi:

- a) 2 (20%) – každá střední u sítě nahrává
- b) 8 (80%) – neuvedlo nic

Hodnocení:

Pouze ve dvou případech (20%) učitelů shodně uvedlo, že hrají systém, kdy každá dívka ve středu u sítě nahrává. Zbylých 80% neuvedlo nic.



Obrázek 22 – Herní systémy.

- **Otázka č. 17:** *Vyžadujete od studentek hru na 3 údery (příhrávka, nahrávka, útočný úder)*

a) ano

b) ne

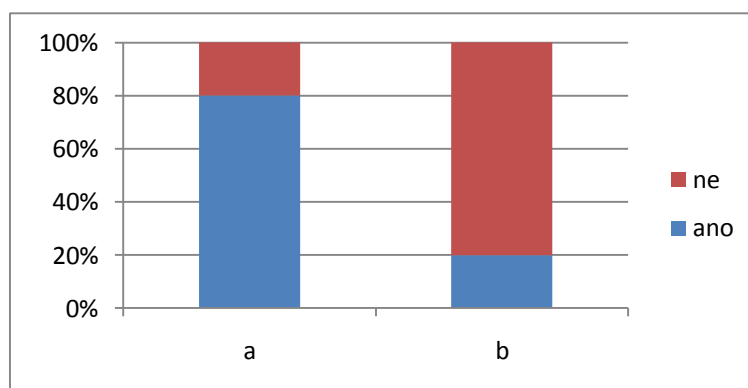
Odpovědi:

a) 8 (80%)

b) 2 (20%)

Hodnocení:

Tento výsledek mě překvapil. Z předchozích otázek vyplynulo, že učitelé málo zařazují herní činnosti jednotlivce a herní kombinace. Proto je hra na 3 údery, uvedená v 80%, pro mě překvapivá.



Obrázek 23 – Hra na 3 údery.

- **Otázka č. 18:** *Pokud je volejbal zařazený do hodiny TV, uvítají studentky herní hodinu nebo samotný nácvik dovedností?*

a) herní hodina

b) nácvik dovedností

c) nepreferují žádnou z možností

Odpovědi:

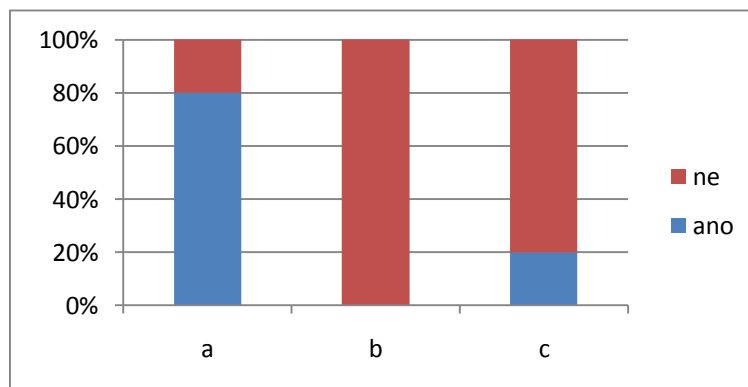
a) 8 (80%)

b) Nikdo

c) 2 (20%)

Hodnocení:

Z výsledků vyplývá, že dívky baví hlavně herní hodina (80%). Nácvik dovedností u nich není příliš oblíbený. Je to možná způsobené zařazováním cvičení, které jsou pro dívky jednotvárné a příliš je nebaví.



Obrázek 24 – Typ oblíbených hodin.

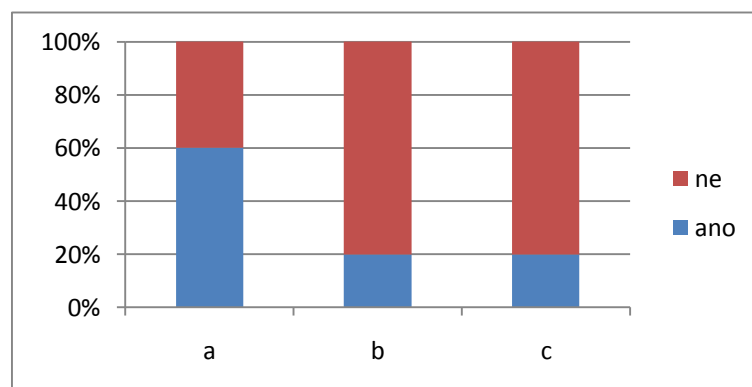
- **Otázka č. 19:** *Myslíte si, že patří volejbal mezi oblíbené aktivity zařazované do hodin TV?*
 - a) ano
 - b) ne
 - c) nedokážu posoudit

Odpovědi:

- a) 6 (60%)
- b) 2 (20%)
- c) 2 (20%)

Hodnocení:

Tato otázka potvrdila to, že volejbal patří mezi oblíbené aktivity (60%). Vyplývá to i z otázky č. 4, kde byl volejbal uveden jako nejoblíbenější míčová hra. Ve dvou případech (20%) nepatří mezi oblíbené aktivity. Tyto odpovědi jsou logické, protože v žebříčku jsou i jiné oblíbené sporty. Zvláštní je odpověď ve dvou případech, kdy učitel zaškrtl, že oblíbenost volejbalu nedokáže posoudit.



Obrázek 25 – Oblíbenost volejbalu v hodinách TV.

4.4.2 Experiment a jeho vyhodnocení

Do experimentu jsem zapojila dvě třídy dívek ze dvou středních škol v královéhradeckém kraji – gymnázium J.K.Tyla a soukromá střední škola veřejnosprávní TRIVIS, kde jsem v listopadu a v březnu provedla experiment. Ten jsem následně vyhodnotila.

- **Test č. 1 - Jednotlivkyně – odbití nad sebe obouruč vrchem i spodem**

Cíl: zjistit zvládnutí volejbalových odbití obouruč spodem i vrchem s pohybem po hřišti.

Popis testu: dívka se snaží co nejdéle udržet míč ve vzduchu za použití odbití obouruč vrchem a spodem.

Hodnocení testování: formou škálování – 1...výborné zvládnutí, 5...nedostatečné zvládnutí.

1.....správné držení těla při odbití, pohyb jde z kolen, nohy jsou od sebe na vzdálenost ramen, nohy jsou pokrčeny v kolenou, paže jsou nataženy a míč je odehráván pod rameny (u odbití obouruč spodem), míč je odehráván nad čelem, prsty jsou v tzv. „košíčku“ (pokud jde o odbití obouruč vrchem), aktivní pohyb po hřišti.

2.....převážně správné držení těla, pohyb jde z kolen, paže jsou převážně nataženy (při odbití obouruč spodem), míč je skoro pokaždé odehráván nad čelem v „košíčku“ (při odbití obouruč vrchem), pohyb po hřišti je převážně aktivní.

3.....držení těla je dobré, pohyb nejde zcela z kolen, paže nejsou pokaždé nataženy a míč není odehráván stále stejně (při odbití obouruč spodem), míč je odehráván nad čelem jen v některých případech, pohyb po hřišti je dobrý.

4.....držení těla při odbití je nedostačující, pohyb v kolenou spíše není, paže jsou většinou pokrčeny (při odbití obouruč spodem), míč je většinou odehráván mimo osu těla (odbití míče je minimální), míč není odehráván nad čelem (při odbití vrchem), pohyb po hřišti je špatný.

5.....špatné držení těla při odbití obouruč spodem i vrchem, žádný pohyb nohou, dívka nedokáže míč vůbec udržet ve vzduchu, paže jsou stále pokrčeny a míč je odehráván nad rameny (při odbití obouruč spodem), míč je odbíjen mimo osu těla, pohyb po hřišti je špatný nebo vůbec žádný.

- **Test č. 2 - Dvojice – odbití obouruč vrchem i spodem**

Cíl: zjistit zvládnutí volejbalových dovedností - odbití obouruč spodem i vrchem dvojice a jejich vzájemná spolupráce.

Popis testu: dívky se snaží co nejdéle udržet míč ve vzduchu, dvojice jsou na prvním a posledním testování stejné.

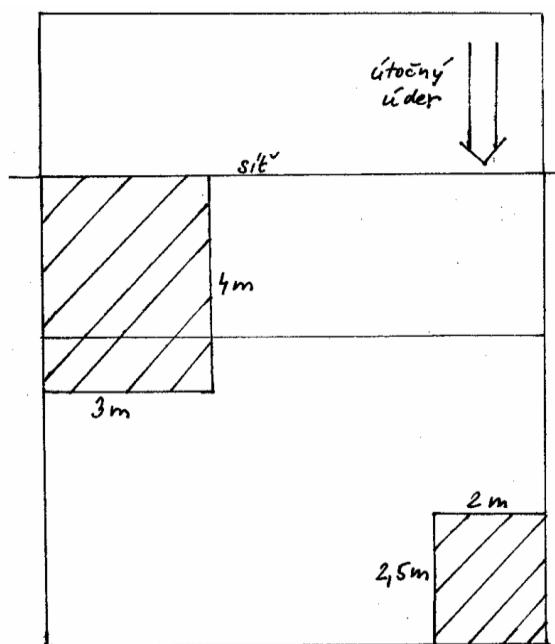
Hodnocení testování: pomocí škálování (viz test č. 1).

- **Test č. 3 - Umístěný útočný úder**

Cíl: zjistit zvládnutí umístěného útočného úderu ze zóny IV po nahrávce ze zóny III.

Popis testu: na jedné straně hřiště jsou vyznačeny dva prostory – obdélník 2 x 2,5 metrů v zadních rozích pole s delší stranou na postranní čáře a 4 x 3 metry jako součást útočného pásma, ale šikmo u protějšího konce sítě, dívky útočí ze zóny IV (viz obr. č. 26). Každá dívka má 5 útočných úderů. Dívka ze zóny IV po nahrávce stojícího nahrávače z úseku III a po vlastní přihrávce nahrávači, střídavě útočí do prostoru u stejné postranní čáry a do prostoru v útočném pásmu na ostré diagonále. Poslední (5. útočný úder) si může dívka zvolit sama, ale musí se trefit do vyznačeného prostoru a předem říci, kam bude hrát.

Hodnocení testování: za úspěšný pokus se počítá pouze ten míč, který spadne do předem vyznačeného a určeného prostoru (i pokud se míč dotkne lajny). Ostatní pokusy jsou chybné. Dívky mohou mít maximálně 5 úspěšných útočných úderů a nejméně 0. Vyjádření úspěšných pokusů v %.



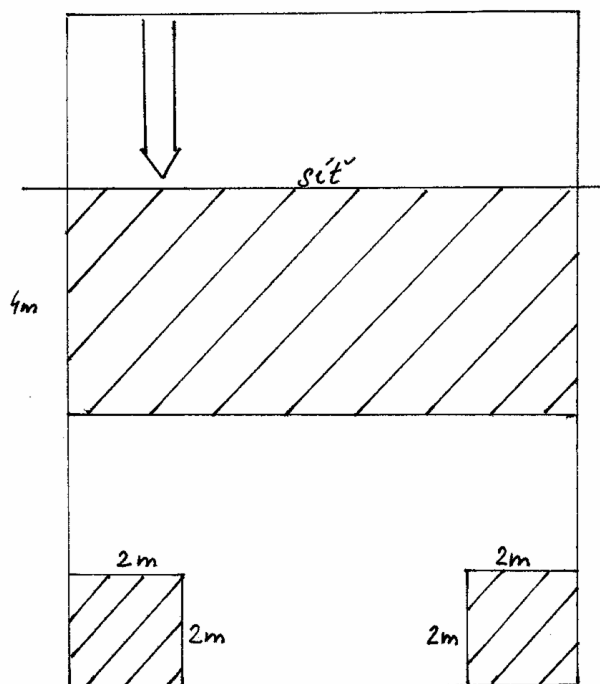
Obrázek 26 - Test č. 3.

- **Test č. 4 - Umístěné podání**

Cíl: zjistit kvalitu zvládnutí umístěného podání.

Popis testu: na jedné straně hřiště jsou v obou zadních rozích vyznačeny čtverce 2 x 2 metry a celé útočné pásmo, které jsem zvětšila o metr (viz obr. č. 27). Dívka má 5 podání (podává z jednoho místa) a podání si vybere, jaké chce, to samé podání musí provést i po experimentu. 1 podání musí umístit do útočného pásma (4 metry), 2 podání do jednoho čtverce a 2 podání do druhého čtverce.

Hodnocení testování: za úspěšný pokus se počítá ten míč, který spadne do předem vyznačeného a určeného prostoru (i pokud se míč dotkne lajny). Dívky mohou mít maximálně 5 úspěšných podání a nejméně 0. Ostatní pokusy jsou chybné. Vyjádření úspěšných pokusů v %.



Obrázek 27 - Test č. 4.

- **Test č. 5 - Hra na 3 údery**

Cíl: zjistit zvládnutí samotné hry (spolupráce všech 6 - ti dívek na hřišti).

Popis testu: 2 družstva dívek hrají proti sobě na 2 hrané sety do 15 – ti bodů. Učitel počítá, kolikrát dívky hrály na 3 údery u obou družstev dohromady.

Hodnocení testování: učitel počítá, kolikrát dívky hrály na 3 údery přes síť (přihrávka, nahrávka, útočný úder). Na konci výsledky u obou družstev sečte.

4.4.3 Grafické vyhodnocení experimentu

Skupina A – gymnázium J.K.Tyla (třída, u níž probíhal experiment).

Skupina B – střední soukromá škola TRIVIS.

U testu č. 3 a 4 jsem počet úspěšných pokusů převedla na známku (tzn. pokud dívka měla 5 úspěšných pokusů, dostala známku 1, pokud měla 4 úspěšné pokusy, dostala známku 2...atd. Pokud měla 0 nebo 1 úspěšný pokus, dostala 5).

Skupina A

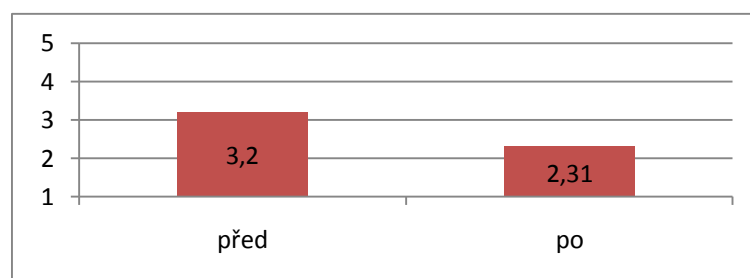
Jméno	Test č. 1	Test č. 2	Test č. 3	Test č. 4	Průměr
Anna	3	3	5	4	3,75
Dominika	4	3	5	5	4,25
Nikola	2	3	4	3	3
Veronika	4	3	5	4	4
Kristýna	1	2	4	3	2,5
Eva	3	3	4	5	3,75
Michaela	2	3	4	5	3,5
Adéla	3	2	5	3	3,25
Veronika	3	4	5	4	4
Kristýna	2	2	3	4	2,75
Aneta	3	2	5	2	3
Andrea	3	3	5	3	3,5
Jana	2	1	1	1	1,25
Linda	3	3	5	5	4
Aneta	3	2	4	4	3,25
Michaela	1	2	1	2	1,5
					3,20

Tabulka 3 - Měření před experimentem.

Skupina A

Jméno	Test č. 1	Test č. 2	Test č. 3	Test č. 4	Průměr
Anna	2	2	5	4	3,25
Dominika	3	3	4	3	3,25
Nikola	1	1	2	2	1,5
Veronika	2	3	4	4	3,25
Kristýna	1	1	3	2	1,75
Eva	1	2	3	3	2,25
Michaela	1	2	3	3	2,25
Adéla	2	1	3	3	2,25
Veronika	2	3	3	4	3
Kristýna	2	2	3	3	2,5
Aneta	2	2	3	2	2,25
Andrea	2	2	4	3	2,75
Jana	1	1	1	2	1,25
Linda	2	2	4	3	2,75
Aneta	2	1	2	2	1,75
Michaela	1	1	1	1	1
					2,31

Tabulka 4 - Měření po experimentu.



Obrázek 28 – Vyhodnocení experimentu skupiny A.

Skupina A – test č. 5

Hra na 2 sety	Před experimentem	Po experimentu
1. set	15:9 (5x)	15:11 (8x)
2. set	15:7 (10x)	15:13 (12x)

Tabulka 5 - Hra na 3 dotyky.

Poznámka: v závorce je uveden počet úderů na 3 dotyky v obou družstvech dohromady za jeden set.

Hodnocení: skupiny A

Skupina A – před experimentem - průměr známek – 3,20.

Skupina A – po experimentu – průměr známek – 2,31.

Skupina A se zlepšila o 28%.

Hra na 3 dotyky (2 hrané sety do 15. bodu) byla před experimentem 15x, po experimentu 20x.

Skupina B

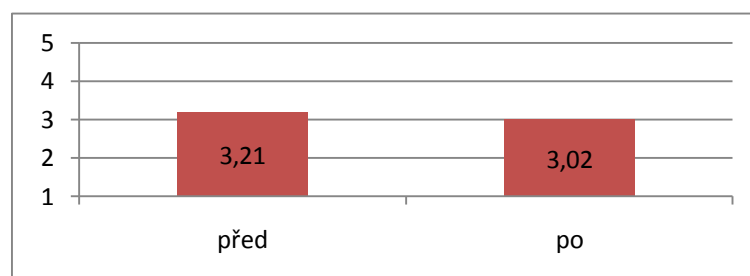
Jméno	Test č. 1	Test č. 2	Test č. 3	Test č. 4	Průměr
Anna	2	1	4	3	2,5
Dominika	1	1	1	1	1
Nikola	2	2	5	4	3,25
Veronika	3	2	5	4	3,5
Kristýna	3	3	3	2	2,75
Eva	2	3	4	2	2,75
Michaela	3	3	4	3	3,25
Adéla	4	2	5	4	3,75
Veronika	4	3	5	5	4,25
Kristýna	2	2	3	2	2,25
Aneta	3	3	5	4	3,75
Andrea	3	3	5	4	3,75
Jana	5	4	5	5	4,75
Linda	3	3	5	4	3,75
Aneta	3	3	5	4	3,75
Michaela	2	2	4	2	2,5
					3,22

Tabulka 6 - Měření před experimentem.

Skupina B

Jméno	Test č. 1	Test č. 2	Test č. 3	Test č. 4	Průměr
Anna	2	1	3	3	2,25
Dominika	1	1	1	1	1
Nikola	2	1	5	4	3
Veronika	3	2	5	4	3,5
Kristýna	2	3	3	2	2,5
Eva	2	3	3	2	2,5
Michaela	2	3	4	3	3
Adéla	3	2	5	3	3,25
Veronika	4	3	5	5	4,25
Kristýna	2	2	3	2	2,25
Aneta	3	3	5	4	3,75
Andrea	3	3	5	4	3,75
Jana	4	4	4	3	3,75
Linda	3	3	5	4	3,75
Aneta	3	3	5	4	3,75
Michaela	1	2	3	2	2
					3,02

Tabulka 7 - Měření po experimentu.



Obrázek 29 – Vyhodnocení experimentu skupiny B.

Skupina B – test č. 5

Hra na 2 sety	Před experimentem	Po experimentu
1. set	15:7 (4x)	15:12 (7x)
2. set	15:10 (6x)	15:9 (7x)

Tabulka 8 - Hra na 3 dotyky

Poznámka: v závorce je uveden počet úderů na 3 dotyky v obou družstvech dohromady za jeden set.

Hodnocení: skupiny B

Skupina B – před experimentem - průměr známek – 3,22.

Skupina B – po experimentu – průměr známek – 3,02.

Skupina B se zlepšila o 7%.

Hra na 3 dotyky (2 hrané sety do 15. bodu) byla před experimentem 10x, po experimentu 14x.

5 METODICKÁ ČÁST

5.1 Návrh modelového programu výuky volejbalu

Rozcvičení – běžecká abeceda (lifting, skipping, předkopávání, zakopávání, cval stranou, běh poskočný s důrazem na švih rukou, úskoky stranou).

Rozcvičení ve dvojicích:

- házení míče obouruč obloukem,
- házení míče pravou, levou rukou obloukem,
- odhození míče obouruč o zem na polovinu vzdálenosti od spoluhráčky,
- to samé cvičení – pravou, levou rukou,
- odhození míče obouruč o zem na polovinu vzdálenosti od spoluhráčky s výskokem,
- nadhození míče a odbití jednou rukou na spoluhráčku (drajvem),
- nadhození míče a odbití jednou rukou o zem.

5.1.1 Průpravné cvičení a hry na začátek hodiny

- 1) V řadě na obou stranách hřiště stojí dívky, na středové čáře jsou položeny míče (jeden míč do dvojice). Na povel se jedna ze dvojice snaží co nejrychleji doběhnout pro svůj míč.
- 2) Obměna cvičení - dívky sedí zády nebo do směru běhu, leží na zádech nebo na břiše atd.
- 3) Dvě družstva proti sobě sedí v řadě na útočných čarách. Mezi dvojicemi soupeřících dívek na střední čáře leží míče. Družstva mají určená čísla. Když učitel zavolá číslo některého z družstev, dívky vystartují za míčem, uchopí ho a hodem se snaží zasáhnout dívku druhého družstva ze dvojice, která běží za koncovou čáru na své straně hřiště. Zásah platí tehdy, jestliže dívka nepřeběhla koncovou čáru. Počet zásahů se počítá. Vítězí družstvo s největším počtem zásahů.
- 4) Obměna hry: Učitel vyvolá číslo, které nikdo nemá. Pokud někdo naznačí pohyb, družstvo ztrácí bod.

- 5) Každá dvojice má číslo. Učitel vyvolá číslo a pravou nebo levou rukou ukáže, který ze dvojice honí.
- 6) Dvě družstva hrají proti sobě, mezi nimi je středová čára, kterou nemohou překročit. Míčů je polovina, kolik je dívek a jsou umístěny na střední čáře. Na povel se dívky rozběhnou k míčům a snaží se v časovém limitu odhodit ze své strany co nejvíce míčů, aby jich na konci měly na své polovině co nejméně. Do míčů se nesmí kopat. Dívky nesmí překročit svoji polovinu hřiště a míče je možné sbírat jen na své polovině. Míče hozené po skončení hry neplatí.
- 7) Soutěží dvě družstva v počtu zásahů. Družstvo je rozděleno na dvě poloviny a ty stojí za určenou čarou proti sobě. Uprostřed je žíněnka. Úkolem je co nejvíce zásahů na žíněnku. Dívky sbírají míče v libovolném prostoru a musí je házet za určenou čarou. Dívky nahlas počítají, kolikrát zasáhly žíněnku.
- 8) Vytvoří se čtyři družstva. Každé jde do jednoho z rohů volejbalového hřiště. Dívky běží okolo hřiště a na čáře, která rozděluje hřiště, udělají úkol (leh, sed, dřep, klik...atd.). Obměna hry – mohou být pouze dvě družstva, úkoly dívky provádí ve volných rozích hřiště.
- 9) „Bagrbal“ – jsou utvořena dvě stejně početná družstva, na hřišti jsou vždy jen dvě dívky. Učitel hází míč na jedno družstvo. Úkolem dívek je, aby udržely míč ve hře co nejdéle. Míč mohou odehrát pouze bagrem. Po odehrání míče, odchází dívka za své hřiště a nahradí ji jiná dívka z jejího družstva. Počítají se body. Vítězí to družstvo, které má nejvíce bodů.
- 10) Dívky jsou rozděleny na dvě družstva. Ve hře je jeden volejbalový míč. Úkolem družstva je, aby si dívky 7x přihrály míč, aniž by jim spadl na zem nebo jim ho druhé družstvo sebralo nebo tečovalo. Druhé družstvo se snaží míč jim sebrat a též docílit sedmi přihrávek. (Počet přihrávek se může snížit nebo zvýšit).
- 11) Dívky jsou rozděleny do dvou družstev stojících na základních čarách. Uprostřed hřiště leží tři medicinbaly. Po určitou dobu se obě strany snaží házením volejbalových míčů ze základních čar trefovat medicinbaly a přemístit je tak na druhou stranu. Vítězí to družstvo, které má na své straně méně míčů.

- 12) Je utvořeno několik družstev. První z družstva pokládá míč na určené stanoviště, druhá ho sebere, třetí ho zase položí. (Může to být jeden až čtyři míče, záleží na učiteli).
- 13) Je vytvořeno několik družstev. První dribluje s míčem k síti a z druhé strany sítě přehazuje míč na prvního hráče stojícího v zástupu.
- 14) Obměna cvičení – dívka přehodí míč přes síť, musí ho chytit a běžít zpět do zástupu. Další obměna – první dívka z družstva běží k síti, za ní začne driblovat k basketbalovému koši. Tam musí dát koš odbitím obouruč vrchem (z jakéhokoliv místa).
- 15) Družstva – dívka udeří do míče, ten musí trefit síť, běží pro míč a dá ho další dívce v zástupu. Pokud míčem netrefí síť, pokouší se trefit síť znovu. (Poznámka – u tohoto cvičení je nutná vypnutá síť).
- 16) Utvoří se družstva. První dívka vyběhne s míčem, před sítí míč odbije obouruč vrchem na dívku, která stojí jako první v zástupu a ta pokračuje.

5.1.2 Cvičení na odbití obouruč vrchem a spodem

- 17) Jedna z dvojice odbíjí míč obouruč vrchem nad sebe, snaží se o co nejvyšší odbití, po odbití se podívá na svoji spoluhráčku, která ji na prstech ukáže číslo a ta jej musí stihnout přechíst dřív, než opět odbije míč, za 10 odbití se vystřídají (toho cvičení lze uplatnit i na odbití obouruč spodem).
- 18) Dívka za chůze odbíjí míč a obchází druhou, poté se vrací na svoje místo.
- 19) Dívky na sebe odbíjejí míč obouruč vrchem, prodlužují a zkracují vzdálenost mezi sebou. (Lze aplikovat i na odbití obouruč spodem).
- 20) Dvojice odbíjí míč v různých polohách (klek, sed, dřep), toto cvičení je velmi náročné na přesnost, tedy je zpočátku lepší začínat, když jedna ze dvojice stojí, která odbíjí na druhou, která zaujme určitou polohu.
- 21) Obě dívky si přihrávají, po odbití každá udělá: výskok, tlesknutí, otočka o 360 stupňů.
- 22) Jedna z dívek odbíjí míč plochým obloukem, druhá jej vysokým obloukem vrací. (Můžeme použít na odbití obouruč spodem). (Buchtel, 2006)
- 23) Jedna z dívek odbíjí míč nad sebe, po odbití se podívá na spoluhráčku, ta ukáže na prstech číslo, dívka ho musí vidět (můžeme použít na odbití obouruč spodem).

- 24) Dvojice stojí proti sobě na šířku hřiště. První dívka hraje krátký míč, druhá ho doběhne, odbije a vrací se zpět, první na ní hraje dlouhý míč a běží na krátký míč k druhé dívce, míč odehraje a běží zase zpět a druhá dívka na ni opět hraje dlouhý míč. (Celé cvičení se opakuje).
- 25) Obměna cvičení – krátký míč může být odehrán obouruč spodem.
- 26) Dvojice od sebe stojí cca 3 metry. Dívky míč odbíjejí hlavičkou. (Forma soutěže - která dvojice udrží míč ve vzduchu nejdéle).
- 27) První dívka stojí čelem k druhé dívce, odbíjí míč nad sebe, pak se k ní otočí zády a odehrává míč vzad. Dívky se střídají.
- 28) Dívky se snaží odbít obouruč vrchem s výskokem (toto cvičení je náročnější).
- 29) Dvojice dívek se postaví na jednu stranu hřiště od sebe asi 4 metry na šířku hřiště. Odbíjejí obouruč vrchem na sebe a za chůze se přemísťují na druhou stranu hřiště (tedy musí podejít síť). Dvojice jdou jedna za druhou. Využijeme i na odbití obouruč spodem. (Viz příloha, obrázek č. 31).
- 30) Dvojice dívek stojí u stěny. Střídavě odbíjejí míč o stěnu obouruč vrchem i spodem. Počítají si maximální počet odbití.
- 31) Jedna z dívek si může zvolit libovolné odbití vrchem nebo spodem, který bude hrát, pokud odbije míč obouruč vrchem, druhá dívka se pokusí o stejný úder. Po určité době si dívky role vymění.
- 32) Vytvoří se dvě družstva dívek. Vytvoří zástup před basketbalovým košem. Jejich úkolem je odbitím obouruč vrchem dát koš. Které družstvo první dosáhne určitého počtu košů, vyhrává.
- 33) Dvojice stojí proti sobě přes síť. Odbíjejí si na velmi krátkou vzdálenost obouruč vrchem. Dbáme na přesnost odbití.
- 34) Dívky stojí naproti sobě. Dívka, co je dál od sítě, sedí na zemi otočená zády k síti. Dívka u sítě nahazuje míč o zem. Zadní vybírá míč po zvukovém signálu „za jedna“ k síti. Vše obouruč vrchem.
- 35) Dívky se přemísťují podél sítě a odbíjejí míč obouruč vrchem přes síť. Snaží se o co nejnižší obití nad síti. Na konci sítě se dívky bez zastavení odbíjení přemístí na útočnou čáru a odbíjením obouruč spodem se vracejí zpět. Dvojice jdou jedna za druhou. (Viz příloha, obrázek č. 32).
- 36) Dívky odbíjí nad sebe a bokem ke své dvojici. Střídáme strany. Dbáme na přesnost.

- 37) Cvičení pro všechny dvojice přes síť. Všichni začínají z jedné strany. První dvojice si odbíjí přes síť obouruč vrchem a přesouvá se přes celou délku sítě až na druhou stranu. Všechny další dvojice následují za první. Po 2 sériích jdou dvojice z druhé strany.
- 38) Dvojice dívek – jedna nadhazuje míč druhé obloukem spodem do výše kolen a ta jej odbíjí zpět obouruč spodem na vzdálenost cca 4 metry. Důležité je dbát na správné postavení a pohyb nohou a rukou při odbití.
- 39) Dvojice dívek odbíjí míč obouruč spodem po dopadu míče na zem.
- 40) Dívky od sebe stojí cca 4 metry a odbíjejí míč již bez dopadu na zem.
- 41) Jedna ze dvojice obíjí obouruč spodem, druhá obouruč vrchem. Po určené době se vystřídají.
- 42) Dívky jsou rozestavěny do čtverce a odbíjejí míč po obvodu. (Můžeme použít i větší počet dívek a lze použít i více míčů za sebou). (Buchtel, 2006)
- 43) Pokud je dívek lichý počet – odbíjí míč po obvodu ob jednu.
- 44) Trojice je rozestavena do tvaru rovnoramenného trojúhelníku ve vzdálenosti asi 3 metry od sebe, jedna míč nadhodí a odbije na druhou a ta odbíjí na třetí, třetí dívka míč chytá do košíčku. Poté si míč nadhodí a odbíjí zpět na druhou dívku a ta zase na první, po deseti odbitích si dívky vymění místa.
- 45) Dívky stojí v trojúhelníku a odbíjí míč po obvodu, každá dívka odbije míč jednou nad sebe, poté na dívku vedle sebe. (Poznámka: důležité je, aby dívka stála vždy čelem k té dívce, ke které odbíjí).
- 46) Trojice je rozestavena stejně jako při předchozím cvičení, dívky odbíjejí po obvodu trojúhelníku, po pár minutách se změni směr odbití.
- 47) Dívky stojí v trojúhelníku, mají dva míče, které odbíjejí obouruč vrchem v jednom směru. Na znamení změni směr.
- 48) První a druhá dívka stojí za sebou, první odbíjí na třetí, která stojí proti nim, po odbití první dívka běží na místo třetí dívky, ta zase běží na místo první dívky. Takhle se dívky dokola střídají.
- 49) Dívky stojí v přímce, cca 3 metry od sebe, první dívka odbije druhé (prostřední, která k ní stojí čelem) a ta hraje za sebe na třetí. Třetí odbije míč na první a cvičení pokračuje zase od začátku. (Buchtel, 2006)
- 50) Obměna cvičení – třetí dívka nehraje na první, ale zpět na druhou (prostřední) a ta hraje za sebe na první.

5.1.3 Cvičení na podání

- 51) Při rozcvičování ve dvojicích stojí dívky proti sobě na šířku hřiště. Po vlastní nadhozu drajují na spoluhráčku. (Cvičení je dobré pokud dívky podání vrchem nezvládají).
- 52) Na jedné straně hřiště jsou rozestavěny žíněny (v zónách hřiště), dívky podávají jednoruč vrchem z různých stanovišť a snaží se trefit žíněny. Po trefení žíněnek, (které určí učitel), se posouvají na další stanoviště. Dívky začínají na stanovišti 1 a pokračují 2, 3, 4 až na 5. stanoviště. (Hanzelka, 2006). (*Viz příloha, obrázek č. 33*).
- 53) Dvojice stojí proti sobě přes síť na útočné lajně. Jedna podává na spoluhráčku (dívky se snaží podání prodlužovat).
- 54) Obměna cvičení – dívky prodlouží vzdálenost mezi sebou, stojí za základní čarou a snaží se podat na svoji dvojici. (Pokud je dívek hodně, jdou postupně za sebou).

5.1.4 Cvičení na útočný úder

- 55) Při rozcvičování dívky zkusí útočný úder. Úderem obouruč vrchem o zem, jednoruč vrchem, s výskokem, nadhození míče nad sebe a odbitím jednoruč vrchem o zem, odbití míče drajvem (rovně) na svoji dvojici.
- 56) Dvojice stojí naproti sobě, jedna na zadní lajně a druhá uprostřed na stejné straně hřiště. Dívky ve hřišti trefují úderem jednoruč vrchem svoji dvojici na zadní lajně. Vzdálenost dvojice se postupně zvětšuje, nejdříve je 4 metry, 6 metrů a 9 metrů. (*Viz příloha, obrázek č. 34*).
- 57) Učitel u sítě nadhazuje míč nad síť a dívky jedna po druhé drajují nebo smečují na druhou stranu. Na druhé straně nadhazuje některá z dívek.
- 58) Dívky se snaží po vlastním nadhozu drajvovat na druhou stranu.
- 59) U na jedné straně hřiště u sítě stojí 3 nahrávačky a u nich stojí několik dívek (záleží kolik dívek je na hodině). Nahrávačka nadhodí dívce míč nad síť a ta jej drajuje přes. Každá dívka si pak jde pro svůj míč.
- 60) Podobné cvičení jako předchozí, akorát se drajuje z obou stran. Dívky odbíjejí jedna po druhé obouruč vrchem na svoji nahrávačku, ta míč nahrává a dívky drajují přes síť. Poté přejdou na druhou stranu.
- 61) Cvičení se provádí z obou stran sítě. Na každé straně jedna dívka ze středu nahrává a u ní stojí několik dívek. Každá dívka si míč sama nadhodí a odbije

obouruč vrchem na nahrávačku, která nahraje zpět na dívku a ta drajvuje přes síť do vyznačeného místa, (kde je položená např. žíněnka). Nahrávačky se po určité době vystřídají.

- 62) Cvičení s využití bloku. Jedna dívka drajvuje, druhá ze středu u sítě nahrává a třetí dívka blokuje drajvující dívku. Cvičení je z obou stran. Dívky se vystřídají na všech postech.
- 63) Dvojice stojí na jedné straně sítě, naproti nim stojí druhá dvojice a mají jeden míč. Jedna dívka nahrává a druhá drajvuje přes síť na dívku z protější dvojice. Tam dívka míč chytí a rozehraje na svoji dvojici a opakuje cvičení. Pokud dívkám cvičení jde, mohou přijmout drajv přímo na svoji nahrávačku, takže míč je pořád v pohybu.
- 64) Cvičení ve dvojicích. Jedna dívka stále útočí (obouruč nebo jednoruč vrchem) a druhá dívka míč vrací. Po určené době se dívky vymění.

5.1.5 Cvičení na blokování

- 65) Dvojice dívek stojí naproti sobě přes síť. Jedna má míč. Obě dvě ve stejnou dobu vyskočí a ta, co míč nemá, se ho snaží dotknout. Po cca osmi míčích se vystřídají.
- 66) Obdobné cvičení – dívky se snaží míč nad sítí přetlačit na druhou stranu. (*Viz příloha, obrázek č. 35*).
- 67) Dvojice stojí proti sobě přes síť. Jedna dívka má míč. Obě dívky vyskočí současně a ta dívka, která nemá míč, se ho snaží druhé vzít.
- 68) Dvojice dívek – jedna drží míč, po přesunu pod sítí proti sobě vyskočí na síť a druhá dívka se míče nad sítí snaží dotknout. Vzdálenost výskoků a počet je na učiteli.
- 69) Dvojice stojí naproti sobě přes síť – jedna drží míč a nahazuje ho nad síť a druhá dívka se ho snaží zablokovat.
- 70) Na jedné straně sítě stojí tři dívky s míčem (na krajích sítě a uprostřed), na druhé straně sítě je zbytek dívek, které postupně blokují míče, které dívky s míčem nadhodí nad síť. Po 2 sériích se vystřídají.
- 71) Jedna dívka rozehrává na nahrávačku a útočí. Po útoku jde blokovat. Blokování je z obou stran.

5.1.6 Cvičení na nahrávku

Cviky na nahrávku dívky nacvičují v některých následujících cvičení.

- 72) Každá dívka se vystřídá ve středu u sítě. Učitel hodí na dívku míč a ta musí nahrát do zóny IV, kde je několik dívek, které po nahrávce zaútočí přes síť.
- 73) Podobné cvičení. Dívka ve středu nahrává do zóny II (za hlavu), kde je opět několik dívek, které po nahrávce míč odehrávají přes síť.
- 74) Dívka ve středu u sítě nadhazuje na dívku v zástupu v zóně IV, ta míč přijme zpět na dívku ve středu, ta jí nahraje a dívka ze zóny IV útočí přes síť. Cvičení probíhá z obou stran a dívky se točí, ta, která útočila, jde nahrávat nebo se dívka ve středu vymění až po několika míčích.
- 75) Na jedné straně hřiště stojí 2 – 3 dívky, jedna z nich úderem do míče rozehrává cvičení přes síť do zóny VI na dívku 1, která přihrává dívce 2 ve středu u sítě. Dívka 2 se snaží nahrávkou trefit dívku 3, která stojí v zóně IV, chytá míč nebo ho volným úderem vrací na rozehrávající dívku.
- 76) Na jedné straně hřiště podává několik dívek přes síť jedna po druhé na dívky (v zónách I, V, VI), které přijímají na dívku na středu, která nahrává buď před sebe do zóny IV, nebo za sebe do zóny II, kde dívky útočí na druhou stranu. Pak podává druhá strana a cvičení se opakuje. (Toto cvičení je obtížnější).

5.1.7 Cvičení na přihrávku

- 77) Trojice dívek stojí v rovnostranném trojúhelníku. Jedna dívka lobuje (drajvuje), druhá vybírá a třetí míč chytá. Po určené době se dívky vymění.
- 78) Obdobné cvičení jen třetí dívka hned nahrává první. (Cvičení děláme, jestliže dívky zvládají předchozí cvičení).
- 79) Dívky se rozdělí na dvě skupiny. Na jedné straně hřiště jsou 3 dívky (1, 2, 3, může být i víc), naproti nim stojí 3 dívky (4, 5, 6) z jejich skupiny. Vedle nich je to samé složení. Dívka č 1, 2, 3 hází míč naproti svým spoluhráčkám 4, 5, 6, které postupně odbitím obouruč spodem tlumí míč. Po každém odbití se dívky střídají. Po určité době se vymění. (Viz příloha, obrázek č. 36).
- 80) Obdobné cvičení. Dívky přihrávají míč odbitím obouruč spodem na místo nahrávačky (do zóny III, kde je žíněnka). Pokud dívky cvičení zvládají, dívky 1, 2, 3 míč mohou lobovat nebo drajvovat.
- 81) Soutěž – dívky se rozdělí na dvě družstva. Na jedné straně hřiště jedna dívka hází na druhou, která stojí naproti ní přes síť. Druhá dívka se snaží míč

přihrát na dívku, která je na místě nahrávačky, sedící na židli. Pokud přihrávka není přesná, počítá se jeden trestný bod a ta dívka, která příjem zkazila, si jde sednout na židli. Nakonec se body spočítají, kdo bude mít nejméně, vyhrává.

- 82) Hra - dvě družstva (může být i víc, záleží, kolik je dívek a kolik je v tělocvičně košů). Jedna dívka nadhazuje míč na dívku, která stojí před košem, jejím úkolem je odbitím obouruč spodem (eventuelně vrchem) dát koš.
- 83) Dvě dvojice dívek stojí naproti sobě přes síť na zkráceném hřišti 3 x 4,5 metrů a hrají pouze odbitím obouruč vrchem na dva doteky. Obměna cvičení může být použití pouze odbití obouruč spodem.
- 84) Trojice dívek – dvě stojí na jedné straně sítě, třetí naproti nim. Na třetí dívku její dvě spoluhráčky podávají nebo odbíjejí obouruč vrchem a třetí dívka vrací míče zpět.
- 85) Trojice dívek stojí na jedné straně hřiště. Dívka 1 je u sítě a drajvuje do pole na dívku 2, která přihrává od sebe vpravo na útočnou čáru, kde je dívka 3, ta nahrává zpět dívce 1. Po určené době se dívky vystřídají. (Hanzelka, 2006)
- 86) Určí se jedna dívka na obou stranách hřiště, které stojí v zónách č. II a mají míč, naproti nim v diagonále (zóna V) v zástupu stojí ostatní dívky. Dívka u sítě drajvuje do dívek zóně V, ty musí vrátit míč na dívku uprostřed sítě. V zástupu se dívky střídají. (Viz příloha, obrázek č. 37).
- 87) Cvičení probíhá na obou stranách hřiště. V zóně II, III (uprostřed u sítě) stojí vždy jedna dívka. V zóně II drajvuje dívka do zóny V (zde je zástup ostatních dívek). Jedna dívka míč přijme obouruč spodem do zóny III, kde stojí dívka, která nahraje do zóny II. Dívky v zástupu se střídají.
- 88) Pokud dívky cvičení zvládají – obtížnější obměna. Dívky stojí v zástupu v zóně V, po přijmutí míče jedna dívka běží do středu u sítě (zóny III) a další míč nahrává do zón II. Po nahrávce běží do zóny II, kde další míč drajvuje do zástupu. (Dívky vlastně obíhají „kolečko“, každá dívka vystřídá všechny zóny - II, III, V).
- 89) Cvičení se provádí na obou stranách hřiště. Dívky drajvují přes síť, kde míč vybírá dívka, která předtím drajvovala, míč vybírá na svou nahrávačku, ta nahrává své útočící dívce. Dívky se vždy po úderu nebo po vybrání míče posunou. Dělají kolečko na obou stranách hřiště.

5.1.8 Cvičení na vybírání (hra v poli)

- 90) Dvojice stojí proti sobě s jedním míčem. Jedna dívka nadhazuje míč své dvojici. Nejdříve začíná s delšími nadhozy. Pak hází krátké míče a úkolem dívky je, aby míč vybrala.
- 91) Obdobné cvičení, dívka stojí zády ke své dvojici, po signálu se otočí a musí hozený míč vybrat.
- 92) Cvičení pro trojici dívek. Dvě dívky stojí s míčem u sítě vedle sebe a naproti nim v zóně I stojí třetí, která střídavě vybírá míče od dívek u sítě. U sítě nejdříve dívky hází míče, pokud dívkám cvičení jde, mohou odbíjet míč obouruč vrchem nebo eventuálně drajvovat. Po určené době se dívky vystřídají.
- 93) Tři dívky jsou rozmístěny v poli (zóny I, V, VI) ve středu u sítě stojí učitel nebo některá z ostatních dívek a míč různě rozhazuje po hřišti, dívky se snaží míče vybírat. (Nejdříve dívky vybírají míče delší, pokud cvičení zvládají, učitel hází míče kratší).
- 94) Podobné cvičení. Jedna dívka stojí u sítě, druhá uprostřed hřiště a třetí dívka na základní čáře. Dívka uprostřed vybírá postupně míč nejdříve od dívky u sítě, pak se otočí a vybírá od dívky ze základní čáry. (*Viz příloha, obrázek č. 38*).
- 95) Učitel po rozcvičení stojí u sítě s míčem, ostatní dívky stojí za základní čarou. Učitel hází krátký míč (zhruba k útočné lajně). Úkolem dívek je míč doběhnout a vybrat. (Na druhé straně může míč nadhazovat některá z dívek).
- 96) U sítě stojí 3 dívky (zóny II, III, IV), každá má míč. Ze zóny I vybíhají dívky a postupně vybírají míče od všech dívek. Dívka v zóně II hází krátký míč, dívka v zóně III hází dlouhý míč, dívka v zóně IV může hodit míč, kam chce. (Hanzelka, 2006)
- 97) Na obou stranách hřiště je ve všech zónách rozestavěno 6 dívek, mají jeden míč. Dívka uprostřed nahrává na dívky vedle sebe (zóny II a IV) a ty útočí na tři dívky v poli, ty přijímají na dívku ve středu u sítě. Celé cvičení se opakuje. Dívky se snaží míč udržet co nejdéle ve vzduchu. Dívky si vymění posty po době určené učitelem.

Cvičení byla konstruována na základě prostudování literatury (Buchtel, 2006; Ejem, 1987, Haník, 2008; Hanzelka, 2006).

5.2 Vyučovací jednotky

Zapojení vyučovacích jednotek u dívek na gymnáziu začalo v listopadu a skončilo v březnu. Do výuky jsem zařadila 15 vyučovacích jednotek. V listopadu – 3 hodiny a 1 hodina testování, v prosinci – 3 hodiny, v lednu – 4 hodiny, v únoru – 4 hodiny, v březnu 1 hodina a 1 testovací hodina. V kapitole 5.2.1 přikládám 15 vyučovacích jednotek, které jsem pro dívky sestavila. V kapitole 5.1 jsou uvedeny cvičení, která mohou sloužit jako obměna předložených vyučovacích jednotek.

5.2.1 Vyučovací jednotka č. 1

Vyučovací jednotka zaměřená na odbití obouruč vrchem. 45 □

1) Úvodní část

- Rozběhání - místo stereotypních sprintů lze provést rozběhání zábavou formou (soutěživé hry ve družstvech – s míčem, bez míče atd.) viz cvičení 8 a 10. 5 □ - 10 □
- Strečink. 5 □ (správně 10 □)
- Atletická abeceda (viz str. 57) + sprinty → příprava k absolvování tréninkové jednotky v plném zatížení. 3 □ - 5 □

2) Hlavní část – Odbití obouruč vrchem + HČJ (herní činnost jednotlivce) 30 □

- Rozcvičení ve dvojicích (viz str. 52) – řízené učitelem krátké, ale intenzivní. 3 □
 - a) Po odhodu pohyb do strany, míč je stále ve vzduchu. 3 □
 - b) Přejdeme k odbití vrchem - dvojice vždy kolmo k síti → nutnost dodržovat přesnost odbití k síti na nahrávačku.
 - c) Odbíjíme bez mezi odbití na přesnost. 2 □
 - d) Obouruč vrchem nad sebe a na druhou dívku minimálně na 5 metrů. 2 □ - 3 □
 - e) Po odbití přidáváme pohyb do strany nebo dřep. 2 □
 - f) Dívky odbíjí vrchem a střídají různé polohy (v sedě, v kleče...) viz cvičení 20. 3 □ – 5 □

- g) Dívka je dál od sítě sedí na zemi otočená zády k síti, dívka v přední zóně nahazuje míč o zem, zadní dívka vybírá míč po zvukovém signálu k síti. Vše obouruč vrchem. 5'
- h) Odbíjíme nad sebe a bokem na spoluhráčku. Střídáme strany. Dbáme na přesnost. (Nebo cvičení 29).
- i) Na závěr rozdělíme dívky do dvou družstev a podle času hrajeme set pouze odbitím obouruč vrchem. Podání dáváme spodní. Klademe důraz na práci nohou. Míč musíme neustále odbíjet nad čelem. 10'

3) Závěrečná část

- Vyklusání – 2 kola kolem tělocvičny, závěrečné protažení, zhodnocení hodiny. 2'

5.2.2 Vyučovací jednotka č. 2

Vyučovací jednotka zaměřená na odbití obouruč spodem. 45 □

1) Úvodní část

- Viz vyučovací jednotka č. 1. 8 □

2) Hlavní část

- Rozcvičení ve dvojicích. 5 □
- a) Každá dívka má míč – hodí si ho o zem do běhu a okamžitě se dostává pod balon a oběma rukama míč tlumí → balon nesmí spadnout na zem a hlavně se nemůže odrazit od spojených paží! (ideální průprava na odbití spodem). 5 □
- b) Dívka u sítě nahazuje míč o zem. Dívka dál od sítě vrací přesně k síti (dbáme na přesnost a správné provedení techniky). 3 □
- c) Jedna dívka odbíjí obouruč vrchem nad hlavu a přes hlavu obouruč spodem na druhou dívku. (Nebo cvičení str. 55, 56, 57). 3'
- d) Dívka u sítě hraje obouruč vrchem – druhá dívka odbíjí obouruč spodem a po odbití jde druhá dívka do lehu, opakuje 10x. 3 □
- e) Dívka odbíjí obouruč vrchem nad sebe a bagrem na druhou dívku, 2. dívka opakuje to samé. 3 □

- f) Na závěr hra zaměřena na odbití obouruč spodem - (set do 10 obouruč spodem). (Nebo „bagrovaná“ – 2 družstva proti sobě, kdo zkazí, vypadává). 8’
- g) Soutěž – jsou utvořeny 2 nebo 3 kruhy. Dívky odbíjejí obouruč spodem po obvodu (počítá se, které družstvo vydrží odbíjet nejdéle). 5 □

3) Závěrečná část

- Viz vyučovací jednotka č. 1. 2’

5.2.3 Vyučovací jednotka č. 3

Smečářský rozběh + základy útoku ze zóny IV. 45 □

1) Úvodní část

- Viz vyučovací jednotka č. 1. 5 □
- Průpravná cvičení č. 10, 11. 4’

2) Hlavní část

- Rozcvičení ve dvojicích. 4’
- Teorie smečářského rozběhu. 10 □
 - 1) Mírný nášlap L nohou (myšleno u praváků).
 - 2) Dlouhý krok P nohou s důrazem na zášvih rukou.
 - 3) Závěrečný krok L nohou – kde se odrazím, tam dopadnu.
 - 4) Výskok s důrazem na vyšvihnutí rukou.
 - 5) Ve výskoku ruce do smečářského náprahu („lukostřelbě“).
- Všechna cvičení děláme samostatně a postupně navazujeme na předchozí krok. Nakonec provedeme celý smečářský rozběh, včetně výskoku a náprahu, dohromady. Vše provádíme nejdříve nanečisto (bez míče) a potom s overbalem nebo s tenisákem. 5’
- Postupně zapojíme volejbalový míč a smečujeme po nadhozu ve dvojicích. 4’

Útok ze zóny IV.

- Po nácvičku smečářského rozběhu, útočíme hlavním kulem (zóna IV). Tzn. nejdříve proběhne kompletní rozběh se zasměčováním nanečisto a poté dívky zkouší útok se smečářským rozběhem přes síť s overbaly (z obou stran). 6’

- Závěrem smečujeme po vlastním rozehrání na nahrávačku, dbáme na správný rozběh, práci paží a dokončení úderu je závislé na zápěstí. 5'

3) Závěrečná část

- Viz tréninková jednotka č. 1. 2'

5.2.4 Vyučovací jednotka č. 4

Nácvik podání spodem a vrchem. 45 □

1) Úvodní část

- Viz vyučovací jednotka č. 1. 4 □
- Průpravné cvičení č. 8. 4'

2) Hlavní část

- a) Nácvik nadhozu míče a pohyb ruky, poté míč chytit v místě úderu (nadhoz, nápřah a v době úderu chytit míč). 4 □
- b) Nácvik správného postoje a stylu odbití míče u spodního podání. U praváků levá noha mírně vpředu, míč držíme v levé ruce, kterou míč lehce nadhodíme a pravou rukou odbijeme míč otevřenou zpevněnou dlaní. 5 □
- c) Postupně zvyšujeme vzdálenost, začínáme na třech metrech, končíme na šesti (viz cvičení č. 51). 7 □
- d) Podání vrchem, opět z menší vzdálenosti a postupně až na základní čáru, práce paží je stejná jako u smečářského rozběhu. 6'
- e) Zkoušíme podání diagonálně a po lajně, popřípadě do různých zón, kde umístíme např. žíněnky. 6'
- f) Soutěž – ve družstvech, kdo zasáhne nejčastěji žíněnku v různé zóně nebo hra – 2 družstva na každé straně hřiště. Na každé straně jsou položeny žíněnky. Úkolem družstva je trefit přes síť žíněnku jakýmkoliv podáním z vyznačeného místa. Dívky podávají jedna po druhé. Body se počítají. 10'

3) Závěrečná část

- Viz vyučovací jednotka č. 1. 3'

5.2.5 Vyučovací jednotka č. 5

Nácvik bloku (základy). 45 □

1) Úvodní část

- Viz vyučovací jednotka č. 1. 5'
- Průpravná cvičení č. 12, 13 a 14. 5'

2) Hlavní část

- Rozcvičení ve dvojicích viz tréninková jednotka č. 1. 5 □
- a) Dívky u sítě, výskoky z místa, mezi výskoky uvolnění nohou nebo výskoky v sériích po 4 bez přestávek, po sérii uvolnění nohou. 4 □
- b) Výskoky u sítě s úkrokem – všechny dívky u sítě, po výskoku úkrok doleva → další výskok → úkrok doprava, provádět v sériích po 5 výskocích. 5'
- c) Dívky v řadě za sebou, výskok na síti v zóně IV, poté úkrok doprava a další výskok podél celé sítě, potom to samé ze zóny II doleva. 5'
- d) Nácvik blokování po překroku dívek. Uprostřed sítě výskok dvou dívek vedle sebe, poté překrok jedna dívka doleva, druhá doprava. Tyto dívky blokují ještě na kůlech. Pak se vrací do svého zástupu. Cvičení na obou stranách sítě. 5'
- e) Stejně cvičení - po bloku na středu, jdou dívky střídavě doprava a doleva, kde zůstávají na kůlech, další dívky k nim přiběhnou a na kůlech blokují vždy 2 dívky. 4 □
- f) Na závěr smečujeme po nahrávce do jednobloku. 4'

3) Závěrečná část

- Viz vyučovací jednotka č. 1. 3'

5.2.6 Vyučovací jednotka č. 6

Nácvik vybírání (hra v poli) 45 □

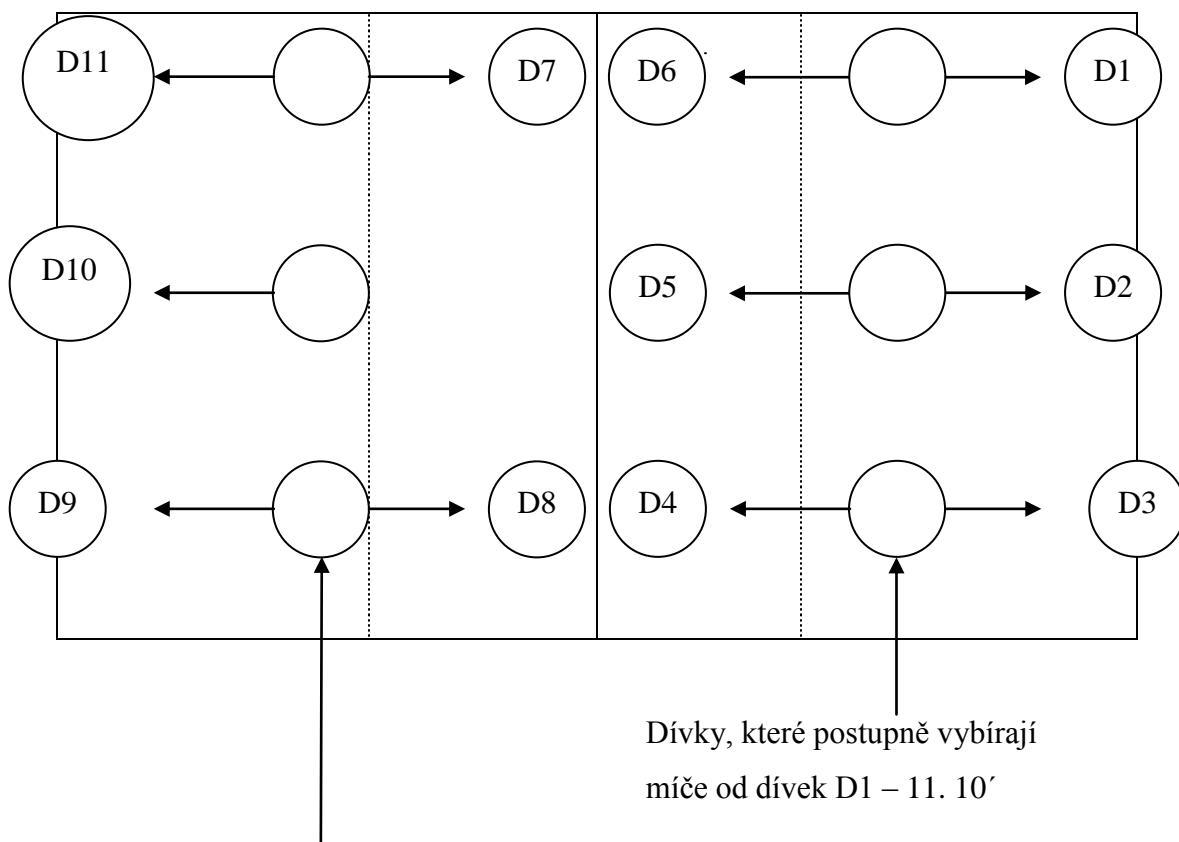
1) Úvodní část

- Odbíjená o závod – 2 družstva na své polovině, na každé straně je cca 6 míčů, na povel každá dívka sbírá míče a odbíjí je po vlastní nadhozu (obouruč vrchem) přes síť k soupeřkám. Po signálu se spočítá, které družstvo má na své polovině nejméně míčů. (Obměna odbití obouruč spodem, jednoruč spodem). 5'
- Strečink. 3'
- Atletická abeceda. 3'

2) Hlavní část

- Rozcvičení ve dvojicích – viz str. 57. 4'
 - a) Dívka u sítě odbíjí obouruč vrchem, dívka v poli vybírá obouruč spodem. 4 □
 - b) Dívka u sítě odbíjí obouruč vrchem nad sebe, pak na dívku v poli, která vybírá obouruč vrchem. 4 □
 - c) Dívka u sítě odbíjí obouruč vrchem do pohybu, dívka v poli vybírá obouruč spodem nad sebe a obouruč vrchem vrací na dívku u sítě. 4 □
 - d) Dívka u sítě lobuje/drajvuje, dívka v poli vybírá obouruč spodem případně obouruč vrchem. 5 □

e) Dívka 1 až dívka 11 mají míče a nahazují je, případně dražvují.



Dívky bez míče, které vybírají.

- 1) Kolo – náhozy.
- 2) Kolo – dražvy.
- 3) Kolo - kombinace 1 a 2.

Učitel vybere, kterému nácviku se budou dívky věnovat (co zvládnou).

3) Závěrečná část

- Viz vyučovací jednotka č. 1. 3'

5.2.7 Vyučovací jednotka č. 7

Nácvik nahrávky do zóny IV a II. 45 □

1) Úvodní část

- Boj o míč – 2 družstva, hřiště bez sítě. Úkolem družstva je, přihrávat si míčem odbíjením obouruč vrchem nebo spodem, aby měly co nejvíce přihrávek. Soupeřky se snaží míč získat (bez chytání). Dívky mohou odehrávat i nad sebe. Na konci se určí vítěz. Poražené družstvo chystá síť. 4'
- Strečink. 4'
- Atletická abeceda. 3'

2) Hlavní část

- a) Každá dívka má míč, v zóně I si nahodí míč o zem a pinká na přesnost do zóny IV, přebíhá na druhou stranu a cvičení opakuje. 10 - 15 nahrávek. 6 □
- b) Zástup dívek v zóně IV, nahazuje míč o zem do prostoru (mimo útočnou zónu) a dívka (nahrávačka) nahrává v pohybu do zóny IV vysokou nahrávku. A dívka, která nahazovala, útočí přes síť. Cvičení opakujeme i ze zóny II. 7'
- c) Nahrávačka vyskočí v zóně II na blok a ihned nahrává do zóny IV vysokou nahrávku, totéž opakuje za hlavou. (Dívky se na nahrávce střídají). 6 □ □
- d) Učitel stojí v zóně III na útočné čáře. Nahrávačka nahrává střídavě do zóny IV a II. Po odbití obíhá učitele a opět nahrává. Střídání nahrávaček po 10 - ti nahrávkách. 6'
- e) Nahrávačka vbíhá ze zóny I. 2 přihrávající dívky v zóně V a VI přihrávají servis. Nahrávačka po příjmu nahrává do zóny II a IV. Po třech akcích výměna. 6 □

3) Závěrečná část

- Viz vyučovací jednotka č. 1. 3'

5.2.8 Vyučovací jednotka č. 8

Nácvik přihrávky a útoku po přihrávce. 45 □

1) Úvodní část

- Viz cvičení 7 a 10. 4'
- Strečink. 4'

2) Hlavní část

- Rozcvičení ve dvojicích – viz strana 57. 4'
- a) Učitel nahazuje míče přes síť do zón V a VI – dívky mají za úkol přijímat míče na nahrávačku u sítě. 3'
- b) Dívky zůstávají ve dvojicích, přihrávají na nahrávačku + zapojí útok ze země. Po každém útoku si dívky vymění místa, útočí dívka na pozici smečáře (zóna IV). Učitel nahazuje stále míče, popřípadě lobuje. Zvláště klademe důraz na přihrávku. 5'
- c) Stejně cvičení, dívky útočí z výskoku. 5'
- d) Dívky rozdělíme do dvou, počtem shodných skupin a pokračujeme ve stejném cvičení po podání, střídáme útok ze zón IV a II, také můžeme zapojit útok středem sítě. (Pokud dívky zvládnou). 8 □
- e) Vytvoříme šestici dívek, zbytek na ně dává podání. Nahrávačka kombinuje se všemi útočníky. (Později můžeme přidat obranu na síti a zároveň v poli). Vše směřujeme ke hře. 8'

3) Závěrečná část

- Viz vyučovací jednotka č. 1. 4'

5.2.9 Vyučovací jednotka č. 9

Nahrávka středem sítě. 45 □

1) Úvodní část

- Soutěž v odbíjení – utvoří se 2 družstva, které utvoří kruh, odbíjejí míč libovolně po kruhu. Počítá se, které družstvo nejdéle udrží míč ve vzduchu, aniž mu spadne na zem. Počítá se počet odbití. 3´
- Strečink. 4´
- Atletická abeceda. 3´

2) Hlavní část

- Rozcvičení – každá má míč a odbíjí nad sebe obouruč vrchem, spodem v pohybu. 3´
- Rozcvičení ve dvojicích - viz strana 57. 4´
- a) K síti se postaví tři nahrávačky a k nim tři zástupy (smečařky). Nahrávačky nahazují míč obouruč spodem do výše ani jeden metr nad síť (zpočátku výše), smečařky provedou po smečařském rozběhu útočný úder. 5´
- b) Totéž, ale s rozdílem, že si smečařka obouruč vrchem míč rozehraje a nahrávačka míč nahraje taktéž obouruč vrchem a smečařka provede útočný úder. Po pěti míčích učitel nahrávačky vystřídá. 6´
- c) Stejný typ nahrávky, ale smečařky se snaží eliminovat útok rovně - vybírají si směr vlevo či vpravo (průprava na vyhýbání bloku). 5´
- d) Soutěž: u sítě stojí nahrávačka (pouze z jedné strany), smečující dívky se snaží trefit žíněnkou umístěné v obou rozích hřiště. Každá dívka má 2 pokusy, pokud dívka ani jednou nezasáhne cíl, následuje trest. Např. kliky, břicho, jedno kolečko okolo tělocvičny...atd. 5´
- e) 2. soutěž: dívky rozdělíme na dvě družstva (každé na jedné straně hřiště), do každého zadního rohu umístíme žíněnkou a po dobu např. 5 - ti minut družstva útočí do žíněnek. Zásah rovná se bod. Družstvo, které víckrát zasáhne cíl – vyhrává. 5´ - 8´

3) Závěrečná část

- Viz vyučovací jednotka č. 1. 2´

5.2.10 Vyučovací jednotka č. 10

Kruhový trénink – zapojení herních činností jednotlivce. 45 □

(Kruhový trénink ve dvojicích specializovaný na herní činnost jednotlivce).

1) Úvodní část

- Průpravná cvičení č. 6 a 11. 5'
- Strečink. 5'

2) Hlavní část

- Krátké rozcvičení ve dvojicích - viz strana 57. 4'

7 stanovišť (pro 14 dívek) – eventuálně 8 stanovišť (pro 16 dívek)

- 1) Odbíjení ve dvojici obouruč vrchem na 6 metrů, po odbití leh na břicho (druhá dívka odbije jednou nebo dvakrát nad sebe).
- 2) Odbíjení obouruč spodem na 6 metrů, po odbití leh na záda.
- 3) Odbíjení obouruč vrchem nad sebe a přes hlavu.
- 4) Odbití obouruč spodem, po odbití otočení o 360°.
- 5) Jedna dívka nadhazuje míč nad síť, druhá dívka blokuje.
- 6) Dívka nadhodí míč nad sebe, provede kotoul vpřed a odbijí na druhou dívku, která opakuje.
- 7) Cvičení č. 30.
- 8) Cvičení č. 20.

Provádíme 1 – 2 kola po 2 minutových intervalech. Pauza mezi cvičeními je 15 - 20 sekund.

3) Závěrečná část

- Viz vyučovací jednotka č. 1. 2'

5.2.11 Vyučovací jednotka č. 11

Herní činnosti jednotlivce ve dvojicích. 45 □

(Zaměřeno na míč „zadarmo“ + vybírání v poli).

1) Úvodní část

- Házená s míčem - dívky jsou rozděleny do dvou družstev. Učitel má jeden míč. Na každé straně hřiště musí být vždy 2 dívky ze svého družstva. Učitel hází míč na jednu stranu hřiště, kde ho chytí jedna z dívek. Ta jej hází přes síť tak, aby jej dívky na druhé straně nechytyly. Ta dívka, která míč odhodí, okamžitě opouští hřiště a na její místo jde jiná dívka z družstva. Za míč, který spadne k soupeři na zem se, počítá bod. 5'
- Strečink. 4'
- Atletická abeceda. 3'

2) Hlavní část

- a) Jedna dívka stojí u sítě, odbíjí míče zadarmo na druhou dívku, která stojí v poli a odbíjí obouruč spodem. Nejprve nahazuje míče přímo na dívku v poli. 4 □
- b) Poté míče odbíjí do stran - rozptyl 1,5 metru. Druhá dívka musí vždy vracet míč přesně. 4 □
- c) Dále střídáme vzdálenost nahazovaného míče na 3 metry a na 7,5 metru (tzv. krátká - dlouhá), krátkou odbíjí obouruč spodem a dlouhou vždy obouruč vrchem. 4'
- d) Jedna dívka stojí u sítě a do druhé drajvuje (lobuje) – ze začátku lehké drajvy na přesnost. 4 □
- e) Jako předchozí cvičení jen první dívka přitvrdí drajv (lob) do druhé dívky. 4 □
- f) Jedna dívka u sítě nahazuje krátké míče, druhá dívka stojí zády a čeká na hlasový povel. 4 □
- g) Dívky kombinují drajv a odbití obouruč vrchem. 4'
- h) Pokud dívky zvládnou, postavíme dívky do zón I, IV a V – zbytek dívek po nahrávce útočí do dívek v poli přes síť. 6 – 8'

3) Závěrečná část

- Viz vyučovací jednotka č. 1. 3'

5.2.12 Vyučovací jednotka č. 12

Kruhový trénink 2 + herních činností jednotlivce. 45 □

1) Úvodní část

- Průpravná cvičení č. 3 a 4. 5'
- Strečink. 4'

2) Hlavní část

- Rozcvičení ve dvojicích – viz strana 57. 4'
- 1) Střídání odbíjení obouruč vrchem a spodem ve dvojici.
 - 2) Odbití obouruč vrchem nad sebe a přes hlavu bagrem na druhou dívku.
 - 3) Odbíjení obouruč vrchem a okamžitě dívky provádí kotoul, po minutě se dívky vystřídají.
 - 4) Odbíjení obouruč vrchem nad sebe a bokem na druhou dívku.
 - 5) Dívka lobuje na druhou, ta chytí míč do „bagru“, nahrávka nad sebe obouruč vrchem a lobuje zpět na dívku.
 - 6) Odbíjení ve dvojici obouruč vrchem v lehu na břiše.
 - 7) Cvičení č. 17.

Provádíme 1 – 2 kola po 2 minutových intervalech. Pauza mezi cvičeními je 15 - 20 sekund.

3) Závěrečná část

- Viz vyučovací jednotka č. 1. 3'

5.2.13 Vyučovací jednotka č. 13

Základy pádové techniky. 45 □

1) Úvodní část

- Spojovací honěná – jedna dívka začíná honit, chycenou dívku chytí za ruku a honí spolu, když jsou dívky ve čtveřici, rozdělí se a honí ve dvojici. Takhle pokračují než, zbydou poslední 2 dívky. 3’
- Strečink – v kruhu, každá dívka předvádí jeden cvik. 4’

2) Hlavní část

- Nejprve začneme kotoulem vpřed, vzad, stojkou a podobnými gymnastickými prvky, je důležité vědět, na jaké pohybové úrovni se dívky nacházejí. 8’

Kolíbka

- Nejjednodušší prvek pádové techniky při volejbale – zkoušíme na sucho a poté např. po vybrání míče v bagr. 5’
- Cvičení č. 90, 91, 96. 8’

Převal přes rameno

- V podstatě kotoul vzad, pouze stáčíme tělo přes rameno – používají zejména ženy.
- Převal: ze dřepu pád na bok, potom ze stoje, překulení přes rameno, nához míče do strany (hrát bližší rukou k míči). 6’
- (Hra – volejbalové debly. Rozdělení na 4 družstva po 2 dívkách. 8 - 10’)

3) Závěrečná část

- Viz vyučovací jednotka č. 1. 2’

5.2.14 Vyučovací jednotka č. 14

Soutěživé hry s míčem. 45 □

1) Úvodní část

- Viz vyučovací jednotka č. 1. 4'

2) Hlavní část

- Rozcvičení ve dvojicích. 4'

„Bagrovaná“ - několik variant.

- a) Rozdělíme dívky na dva týmy. Ty přehrávají míč na 1 dotek bagrem přes síť do 15 - ti bodů. Ve hřišti je vždy jedna dívka. Odbije a řadí se na konec fronty. 7'
- b) Každá hraje sama za sebe. Po odbití běží na druhou stranu do fronty. Po chybě provádí např. kotoul. Jiný způsob pro větší časové využití je ten, že si každý počítá své chyby a při dosažení např. 5 chyb ve hře končí a za „odměnu“ posiluje. (Nebo - stejná forma jako u b), pouze s malou změnou. Dívky chodí do hřiště ve dvojicích a mohou hrát na dva doteky). 7'

„Prstovaná“

- c) Hrajeme na kratší hřiště ve dvojicích pouze obouruč vrchem (třeba v trojici). Princip stejný jako u „bagrované“. 6'

Podání

- d) Do různých zón přes síť (do žíněnek) – časový interval např. 10 minut. Která dávka dá nejvíce zásahů, vítězí. 7'

Smečování do žíněnek

- f) V obou rozích máme žíněnky a podle časového intervalu určitou dobu útočíme na cíl. Opět vítězí největší počet zásahů. Pokud dívky nezvládají, přecházíme na stejnou formu odbitím vrchem. 6'

3) Závěrečná část

- Viz vyučovací jednotka č. 1. 4'

5.2.15 Vyučovací jednotka č. 15

Příprava na testování. 45 □

1) Úvodní část

- Průpravná cvičení č. 12, 13, 14, 15. 6'
- Strečink. 4'

2) Hlavní část

- Rozcvičení ve dvojicích – odbíjení obouruč vrchem, spodem, drajvování (lobování). (Nebo cvičení 17, 18, 20, 26). 6'
- Rozcvičení u sítě – každá dívka si sama rozehraje míč obouruč vrchem na nahrávačku a od ní nahraný míč drajvuje (lobuje) přes síť. 4'
- Mini turnaj - dívky rozdělíme na 4 družstva (podle počtu dívek). Hrají do osmi bodů. Vítězové hrají spolu. 20 - 25'

3) Závěrečná část

- Viz vyučovací jednotka č. 1. 3'

6 Závěrečná část

6.1 Diskuze

V této práci jsem se zaměřila na volejbal ve výuce tělesné výchovy na střední škole. V listopadu jsem rozeslala dotazníky učitelům středních škol v královéhradeckém a pardubickém kraji, ve kterých jsem chtěla zjistit zařazování volejbalu do výuky na středních školách, zjištění zájmu o tento sport, jeho rozsah, obsah a formy výuky. Dále jsem vytvořila modelový program výuky volejbalu, podle kterého probíhala výuka u vybrané třídy dívek na gymnáziu. Modelový program učitel zařazoval každou druhou hodinu (1 x týdně). Ve druhé vybrané třídě byl volejbal zařazován také jednou týdně, ale bez modelového plánu. V listopadu jsem u obou tříd provedla experiment, který jsem zopakovala v březnu a následně vyhodnotila.

Při vyhodnocování dotazníku jsem zjistila následující údaje.

Otázka č. 1: *Jak dlouho učíte tělesnou výchovu?* Z této odpovědi vyplynulo, že 50% těch, kteří odpověděli, působí ve školství déle jak 15 let a 40% dotazovaných působí velmi krátkou dobu (do 5 – ti let). Ze zbývajících dvou věkových kategorií (podle délky praxe), tzn. 5 – 15 let mi odpověděl pouze jeden respondent. Myslím si, že učitelé s nejkratší dobou praxe odpovídají zčásti i z určité solidarity. Neboť i oni při nedávném ukončení studia něco podobného potřebovali. Učitelé s nejdelší praxí, kterých bylo nejvíce (50%), odpovídali asi proto, že jsou, podle mého názoru zodpovědnější při vyplnění dotazníku, který pro ně nebyl povinností.

Otázka č. 2: *Jste aprobovaný učitel tělesné výchovy?* 90% dotazovaných jsou aprobovaní učitelé tělesné výchovy. Z hlediska mé práce je toto zjištění pozitivní, protože odpovídali kvalifikovaní učitelé TV.

Otázka č. 3: *Jak často zařazujete volejbal do výuky tělesné výchovy?* Z odpovědí vyplynulo, že všichni dotazovaní volejbal do výuky zařazují. Rozdíl byl pouze v rozsahu. 50% respondentů zařazuje volejbal do výuky poměrně málo (1 – 2 měsíčně). Uvážíme – li průměrnou týdenní dotaci hodin – 2 hodiny tělesné výchovy (tzn. v průměru 8 hodin měsíčně). 30% respondentů zařazuje volejbal často (více jak 2 hodiny měsíčně). Pokud se učitelé opravdu věnují volejbalu v tomto rozsahu, dívky

by měly mít dobře zvládnuty základy volejbalové hry a techniky. Pouze 20% zařazuje volejbal do výuky nepravidelně.

Otázka č. 4: *Který sport je u studentek nejvíce oblíbený?* Hodnotu zaškrtnutých známek jsem sečetla. Označení 1 bylo za 5 bodů, 2 za 4 body, 3 za 3 body, 4 za 2 body a 5 za 1 bod. Sport s nejnižším počtem bodů byl nejoblíbenější a sport s nevyšším počtem bodů byl nejméně oblíbený.

Nejoblíbenějším sportem se stal volejbal. Jeho vítězství mě mile překvapilo, protože se do tělesné výchovy stále častěji zařazují i jiné druhy sportů (florbal, softbal). Na 2. místě byl florbal, na 3. basketbal, na 4. softbal, 5. a 6. místo obsadil fotbal a házená. Zajímavý moment vznikl v oblíbenosti na pardubickém a hradeckém kraji, kdy v hradeckém kraji byl nejoblíbenější volejbal a v pardubickém kraji byl volejbal na 2. místě a zvítězil florbal.

Otázka č. 5: *S jakými volejbalovými dovednostmi přicházejí studentky ze základní školy?* Z této odpovědi vyplývá, že nutnost zařazování volejbalu do hodin tělesné výchovy na středních školách s jasnou koncepcí, které by měly vést ke zlepšení volejbalových dovedností. Protože většina respondentů uvedla, že většina dívek (80%) přichází ze základní školy s minimálními volejbalovými dovednostmi.

Otázka č. 6: *Orientují se studentky v základních pravidlech volejbalu?* 70% dívek se v základních pravidlech neorientuje. Tato zjištění v podstatě navazuje na předchozí otázku. Pokud mají dívky minimální volejbalové dovednosti, v pravidlech se také neorientují.

Otázka č. 7: *Pokud zařadíte volejbal do hodiny tělesné výchovy, je to hodina převážně herní, nácvik herních činností jednotlivce, nácvik herních kombinací?* Z výsledků této otázky je patrné, že 80% dotazovaných učitelů zařazuje do tělesné výchovy hru. Tento výsledek mě nepřekvapil. V době mého studia na gymnáziu, pokud byl zařazený do hodiny tělesné výchovy volejbal, byla to hodina vždy herní.

Otázka č. 8: *Pokud je hodina zaměřená na hru, necháte studentky?* Odpověď na tuto otázku se dala předpokládat z hlediska didaktických zásad. 80% učitelů odpovědělo, že hru zastavuje a upozorňuje na chyby. Tento způsob je, podle mého názoru nejlepší, protože dívky jsou na případnou chybu upozorněny a v následující hře si na ní dají pozor. Pouze 10% odpovědělo, že nechá studentky samostatně hrát a 10% zhodnotí hru až po skončení.

Otázka č. 9: *Pokud se v hodině věnujete nácviku herních činností jednotlivce?* Učitelé odpověděli, že při nácviku herních činností jednotlivce zařazují nejvíce přihrávku (70%), nahrávku (80%) a podání (70%). Tyto úderky jsou nejčastěji zařazovány při rozcvičce před hrou nebo jako testy při známkování. Útočný úder je zařazován z 50%. Hru v poli dává do hodiny 30% učitelů. Blokování neoznačil žádný učitel.

Otázka č. 10: *Pokud se věnujete nácviku herních činností jednotlivce, máte připravené i jednoduché testovací cviky?* 50% respondentů má připraveno testovací cviky.

Otázka č. 11: *Jestliže ano, uveďte příklady testovacích cviků.* Jedná se o jednoduché a často používané testovací cviky na středních školách. Testovací cviky zařazuje 50% respondentů. Všichni (5 učitelů) zařazuje podání do vymezeného prostoru. 4 učitelé odbíjejí o zeď do vymezeného prostoru, 3 učitelé odbíjejí obouruč vrchem přes síť. Zbylí 2 učitelé uvedli odbíjení obouruč spodem a příjem podání.

Otázka č. 12: *V jakém rozpětí známek hodnotíte testovací cviky?* Nejčastěji učitelé hodnotí dívky známkami 1 – 3 (70%). 30% učitelů známkuje hůře jak za 3. Souhlasím s většinou učitelů. Horší známku bych dala v případě nezájmu a minimum snahy (spíše se jedná o celkový přístup k tělesné výchově než o samotné zvládnutí cviku).

Otázka č. 13: *Ovlivňuje úspěšnost či neúspěšnost dívek výslednou známku z TV?* 70% učitelů uvádí, že výslednou známku z TV výrazně neovlivňuje úspěšnost nebo neúspěšnost testovacích cviků. Toto zjištění se mi nezdá dobré, protože to dívky nemotivuje ke zlepšení jejich dovedností. Na druhou stranu nejsou stresovány v případě neúspěchu. Většina učitelů pravděpodobně hodnotí obecný přístup ke všem pohybovým aktivitám, hodnotí snahu a individuální zlepšení. Což je podle mého názoru ve všech výchovách obecně důležité.

Otázka č. 14: *Jakému nácviku podání se věnujete?* 40% se jednoznačně věnuje nácviku spodního podání, které je podle mého názoru nejčastěji zařazované a oblíbené z hlediska vyšší úspěšnosti. Nepřekvapil mě ani další výsledek, kdy 40% učitelů nechává výběr podání na dívkách. Podle mého názoru je to z důvodu, aby si dívky vybraly ten způsob, který jim nejvíce vyhovuje a ve kterém jsou nejvíce

úspěšné. 20% dotázaných uvedlo, že nacvičují oba způsoby, ale žádný neuvedl, který způsob vrchního podání zařazuje do výuky.

Otázka č. 15: *Specializujete dívky na herní posty?* Výsledek této otázky není nijak překvapující. Pouze na dvou školách jsou dívky specializovány na herní posty (nahrávačka a smečačka), na druhé škole se specializují jen na nahrávačku. Je možné, že na školách, kde se specializují na herní posty, vyučují učitelé, kteří se volejbalu věnují nebo se mu věnovali dříve.

Otázka č. 16: *Popište, jaký herní systém nacvičujete?* Pouze dva učitelé (20%) napsali, že každá střední u sítě nahrává. Zbylých 80% neuvedlo nic. Podle mého názoru učitelé nechávají dívky hrát, aniž by jim vysvětlili alespoň jednoduchý herní systém. Je to pravděpodobně způsobené tím, že učitelé jsou rádi, že jsou dívky schopny alespoň nějaké hry. A do hry jim nechtějí příliš zasahovat.

Otázka č. 17: *Vyžadujete u studentek hru na 3 údery (příhrávka, nahrávka, útočný úder)?* Odpovědi na tuto otázku mě překvapily. Z předchozích otázek vyplynulo, že učitelé málo zařazují herní činnosti jednotlivce a herní kombinace. Proto je hra na 3 údery, uvedená v 80% odpovědí, pro mě zarážející. Musíme vycházet i z faktu, že ne všechny dotazníky jsou vyplňovány se stoprocentní pravdivostí.

Otázka č. 18: *Pokud je volejbal zařazený do hodiny TV, uvítají studentky herní hodinu nebo samotný nácvik dovedností?* Z těchto odpovědí vyplývá, že dívky baví převážně (80%) herní hodina. Nácvik dovedností je moc nebaví. Je to možná způsobené zařazováním cvičení, které jsou pro dívky jednotvárné a příliš je nebaví. Dále je to způsobené tím, že u mládeže přetrvává duch soutěživosti. Na druhou stranu jsou dívky pohodlné věnovat se nácviku nových dovedností. Raději si zahrají.

Otázka č. 19: *Myslíte si, že volejbal patří mezi oblíbené aktivity zařazované do hodin TV?* Výsledek této otázky potvrdil to, že volejbal patří mezi oblíbené aktivity (60%). Je to patrné z otázky č. 4, kde byl volejbal uveden jako nejoblíbenější míčová hra. Ve dvou případech (20%) nepatří mezi oblíbené aktivity. Tyto odpovědi jsou logické, protože v žebříčku jsou i jiné oblíbené sporty. Zvláštní je odpověď ve dvou případech (20%), kdy učitel označil, že oblíbenost volejbalu nedokáže posoudit. Myslím si, že atraktivnost volejbalu je způsobena tím, že volejbal nepatří mezi fyzicky namáhavé sporty jako například basketbal nebo florbal. Na druhou

stranu si dívky neuvědomují, že je volejbal o to náročnější po technické stránce. To znamená, že pokud si volejbal chtějí při hodinách tělesné výchovy zahrát alespoň na základní úrovni, musí ovládat základní volejbalové údery a herní činnosti jednotlivce.

Dotazník a experiment měly potvrdit následující hypotézy.

Hypotéza č. 1: *Předpokládám, že volejbal patří mezi 3 nejzařazovanější sportovní hry ve výuce tělesné výchovy na střední škole.* Tato hypotéza se potvrdila v celém rozsahu. Nejoblíbenějším sportem v hradeckém kraji se stal volejbal. V pardubickém kraji se umístil na 2. místě. Ale i tak skončil mezi třemi nejoblíbenějšími sporty. Mezi tři nejoblíbenější sporty se kromě volejbalu zařadil basketbal a florbal spolu se softbalem.

Hypotéza č. 2: *Předpokládám, že po zapojení modelového programu do hodin tělesné výchovy studentek selepší herní činnosti jednotlivce u testovaných studentek o 20%.* Tato hypotéza se potvrdila. Tento výsledek jsem přijala velmi pozitivně. U vzorku dívek, u kterých probíhal experiment, došlo ke zlepšení o 28% (skupina A). U skupina B došlo ke zlepšení o 7%. Práce s dívkami byla velmi příjemná, spolupráce s vyučujícím tělesné výchovy probíhala bezproblémově. Během celé doby mého působení panovala skvělá atmosféra, dívky byly fajn a měla jsem pocit, že se některé dívky pro volejbal nadchly. Samozřejmě jsem je před začátkem experimentu důkladně seznámila, proč tam jsem a co budu dělat. Že jsem stejně tak studentkou jako ony a mám svoje úkoly, které musím plnit. Tímto jsem je požádala o spolupráci. Myslím si, že se mi podařilo získat důvěru dívek. V některých hodinách jsem si s nimi nakonec volejbal i zahrála. Dokonce jsme v jedné z posledních hodin vytvořili dva týmy, v jednom týmu jsem hrála já a ve druhém jejich učitel tělesné výchovy.

Hypotéza č. 3: *Předpokládám, že u testovaných studentek dojde po častějším zařazování hry do hodiny zafixování hry na 3 dotyky.* Tato hypotéza se potvrdila částečně. Dívky sice na 3 údery hrály více než na počátku experimentu (skupina A před experimentem – 15x, po něm 20x, skupina B před experimentem 10x, po něm 14x), ale tento styl hry nebyl úplně zafixovaný. Muselo se neustále připomínat, aby hrály trpělivě na 3 údery. Pokud se hrálo tréninkově, dívky na 3 údery hrály poměrně často. Pokud však dívky hrály na vítězství (vždy o nějaký úkol), nechaly se unést

soutěživostí natolik, že chtěly bodovat za každou cenu bez trpělivé hry na 3. Podle mého názoru je zafixovaná hra na 3 údery u dívek, které spolu hrají častěji a je mezi nimi i několik vůdčích typů, které hru korigují.

Hypotéza č. 4: *Předpokládám, že učitelé na vybraných středních školách dávají přednost samotné hře před nácvikem herních činností jednotlivce.* Tato hypotéza se potvrdila. Na základě výsledků z dotazníku vyplynulo, že většina učitelů (80%), pokud zařazuje do hodiny tělesné výchovy volejbal, jedná se nejčastěji o hru. Tento výsledek mě nepřekvapil. V době mého studia na gymnáziu, pokud byl zařazený do hodiny tělesné výchovy volejbal, byla to hodina většinou herní. Zčásti je to způsobené soutěživostí dívek, i když úroveň hry není vysoká. Ale v dnešní době skoro každý učitel tělesné výchovy oceňuje nadšení a zápal pro jakoukoliv pohybovou aktivitu. Proto zařazuje do hodin nácvik herních dovedností v menší míře, z důvodu neatraktivity pro dívky.

6.2 Závěry

Cílem mé diplomové práce bylo zmapování zařazování volejbalu do výuky tělesné výchovy dívek na vybraných středních školách pardubického a královéhradeckého regionu. Zjistila jsem zájem o tuto sportovní hru, jeho rozsah, obsah i formy výuky na těchto školách na základě položených otázek v dotazníku. Vypracovala jsem návrh modelového programu výuky volejbalu pro dívky na středních školách a jeho realizaci v praxi v rámci experimentu. Z modelového návrhu jsem vytvořila vyučovací jednotky, resp. vybrala jsem taková cvičení, aby se dala použít do běžných hodin tělesné výchovy a byla pro dívky schůdná a proveditelná. V každém případě je nutná profesionalita učitele, který je schopen každé cvičení zatraktivnit. Tento cíl se podařilo splnit. Po zařazení modelového programu výuky volejbalu do hodin tělesné výchovy dívek došlo ke zlepšení herních činností jednotlivce u sledované skupiny dívek. Výběr experimentu se ukázal jako vhodný. Snažila jsem se ho vybrat tak, aby ho dívky zvládly a dal se použít v podmínkách školní tělesné výchovy. V žádném testu neměly dívky větší problémy. Výsledky experimentu potvrdily dvě z hypotéz diplomové práce.

Na začátku své diplomové práce jsem si stanovila čtyři hypotézy. A na jejím konci jsem dospěla k následujícím závěrům.

Volejbal patří mezi 3. nejčastější sportovní hry zařazované v hodinách tělesné výchovy dívek na středních školách.

Po aplikaci modelového programu výuky volejbalu dívek na středních školách došlo ke zlepšení herních činností jednotlivce u testovaných dívek. Tyto dívky se zlepšily o 28% po ukončení experimentu oproti vstupní dovednostní úrovni.

Po častějším zařazování hry do hodin tělesné výchovy se zvýšil počet úderů na 3 dotyky. Hru na 3 údery dívky zařazovaly častěji při tréninkové hře, kdy tzv. nešlo o nic, ale pokud hrály s cílem porazit druhou skupinu dívek, soustředily se více na body než na hru na 3 údery. Často bodovaly při úderech, které nebyly provedené technicky správně.

Učitelé na zkoumaných středních školách dávají přednost samotné hře před nácvikem herních činností jednotlivce. Pro dívky není nácvik tolik atraktivní jako samotná hra. Učitel většinou uvítá zapálení dívek do jakékoliv hry, bez ohledu na její kvalitu.

Aplikace modelového programu výuky volejbalu vedla dívky ke zvýšenému zájmu o volejbalový kroužek. Z celkového počtu 16 – ti dívek (skupina A) se do volejbalového kroužku přihlásilo 6 dívek (37,5%).

Cíl mé práce byl splněn. Vypracovala jsem návrh modelového programu pro dívky na středních školách, podle kterého pracovaly. Cvičení z mé diplomové práce jsou využitelná pro učitele na středních školách směřující ke zkvalitnění a zatraktivnění hodin a tím ke zlepšení volejbalové hry.

7 Seznam obrázků a tabulek

Obrázek 1 - Odbití obouruč vrchem.	14
Obrázek 2 - Odbití obouruč spodem.	15
Obrázek 3 - Lob.	18
Obrázek 4 - Draž.	19
Obrázek 5 - Smeč.	19
Obrázek 6 - Jednoblok.	21
Obrázek 7 - Délka praxe.	31
Obrázek 8 - Aprobovanost učitele.	32
Obrázek 9 - Zařazení volejbalu do výuky TV.	33
Obrázek 10 - Oblíbenost sportů u dívek.	34
Obrázek 11 - Volejbalové dovednosti dívek ze základních škol.	35
Obrázek 12 - Orientace dívek v základních pravidlech volejbalu.	36
Obrázek 13 - Zařazení volejbalu do hodiny TV.	36
Obrázek 14 - Náplň hodiny TV.	37
Obrázek 15 - Herní činnosti jednotlivce.	38
Obrázek 16 - Testovací cviky.	39
Obrázek 17 - Příklady testovacích cviků.	39
Obrázek 18 - Hodnocení testovacích cviků.	40
Obrázek 19 - Ovlivnění úspěšnosti nebo neúspěšnosti na výsledné známce z TV dívek.	41
Obrázek 20 - Nácvik podání.	42
Obrázek 21 - Specializace dívek na herní posty.	43
Obrázek 22 - Herní systémy.	43
Obrázek 23 - Hra na 3 údery.	44
Obrázek 24 - Typ oblíbených hodin.	45
Obrázek 25 - Oblíbenost volejbalu v hodinách TV.	46
Obrázek 26 - Test č. 3.	49
Obrázek 27 - Test č. 4.	50
Obrázek 28 - Vyhodnocení experimentu skupiny A.	52
Obrázek 29 - Vyhodnocení experimentu skupiny B.	55
Obrázek 30 - Zóny hřiště.	94
Obrázek 31 - Cvičení č. 29.	95
Obrázek 32 - Cvičení č. 35.	95
Obrázek 33 - Cvičení č. 52.	95
Obrázek 34 - Cvičení č. 56.	96
Obrázek 35 - Cvičení č. 66.	96
Obrázek 36 - Cvičení č. 79.	96
Obrázek 37 - Cvičení č. 86.	97
Obrázek 38 - Cvičení č. 94.	97
Obrázek 39 - Test č. 1.	98
Obrázek 40 - Test č. 2.	98
Tabulka 1 - Oblíbenost sportů u dívek.	33
Tabulka 2 - Specializace dívek na herní posty.	42
Tabulka 3 - Měření před experimentem.	51
Tabulka 4 - Měření po experimentu.	52
Tabulka 5 - Hra na 3 dotyky.	53
Tabulka 6 - Měření před experimentem.	54

Tabulka 7 - Měření po experimentu.	55
Tabulka 8 - Hra na 3 dotyky	56

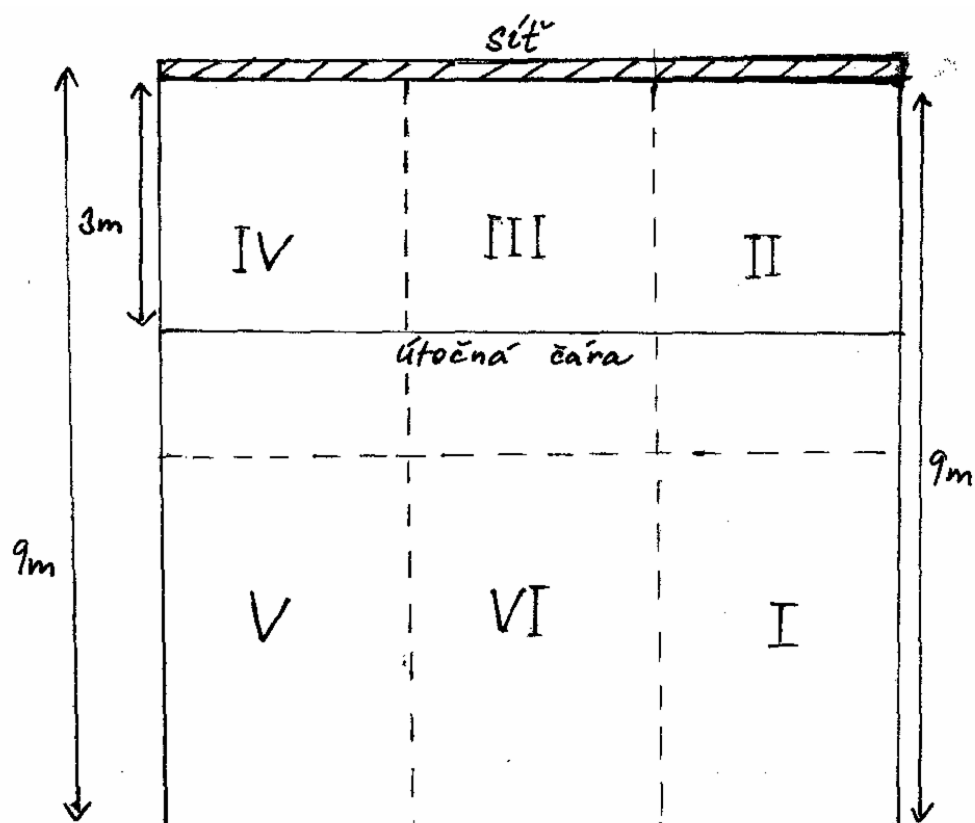
8 Použitá literatura

- [1] BUCHTEL, J. Odbíjená – teorie a didaktika. Praha: SPN 1987. ISBN 14-396-87
- [2] BUCHTEL, J. a kol. Teorie a didaktika volejbalu. Praha: SPN 2006. ISBN 80-246-1011-6
- [3] BUCHTEL, J., KAPLAN, O., ZOULA, V. Didaktika volejbalu ve školní tělesné výchově. Praha: SPN 1989.
- [4] BUCHTEL, J. Odbíjená. Praha: Olympia 1977.
- [5] CÍSAŘ, V. Volejbal. Praha: Grada Publishing 2005. ISBN 80-247-0502-8
- [6] EJEM, M. Jednotný tréninkový systém odbíjené. Praha: Olympia 1987.
- [7] EJEM, M. Volejbal (oficiální pravidla). Praha: Olympia 2001.
- [8] HANÍK, Z. Volejbal viděno třemi. Praha: Grada Publishing 2008. ISBN 978-80-247-2744-8
- [9] HANÍK, Z., LEHNERT, M., a kol. Volejbal 1. Český volejbalový svaz: Praha 2004.
- [10] HANÍK, Z., VLACH, J., a kol. Volejbal 2. Olympia: Praha 2008. ISBN 978-80-7376-078-6
- [11] HANZELKA, R. Průpravná a herní cvičení ve volejbalu. Ústí nad Orlicí: Oftis 2006. ISBN 80-86845-39-7
- [12] KAPLAN, O. Volejbal. Praha: Grada Publishing 1999. ISBN 80-7169-762-1
- [13] LIŠKA, V. Zpracování a obhajoba bakalářské práce. Praha: Professional Publishing 2008. ISBN 78-80-86946-64-1
- [14] MATĚJ, J. Nácvik základních způsobů odbíjení u začínajících hráčů. Olomouc: Univerzita Palackého 1991.
- [15] PŘÍBRAMSKÁ, A. a kol. Volejbal (učebnice pro trenéry III. třídy). Praha: SPN 1996. ISBN 80-902147-0-3
- [16] TÁBORSKÝ, F. Sportovní hry. Praha: SPN 2004. ISBN 80-247-0875-2

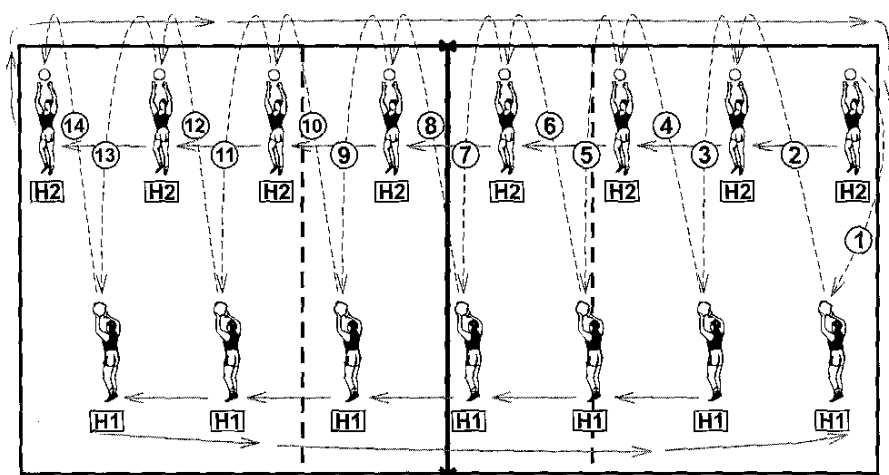
www.wikipedia.cz (10.4.2011)

www.hanikvolleyball.cz (18.3.2011)

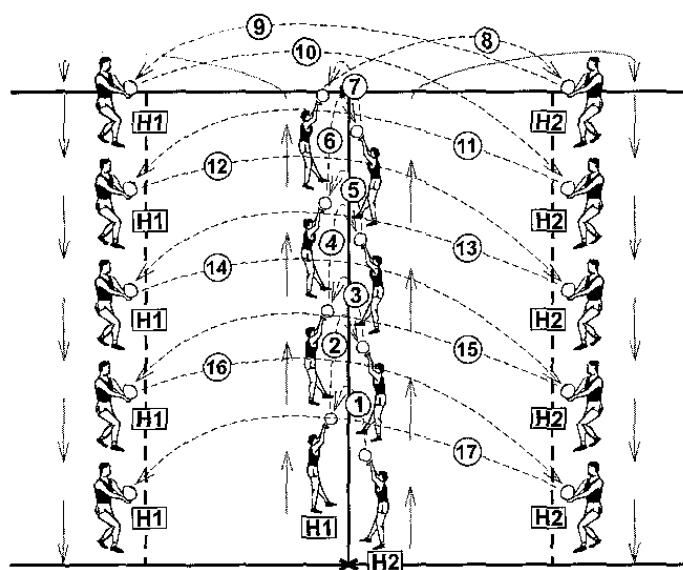
9 Přílohy



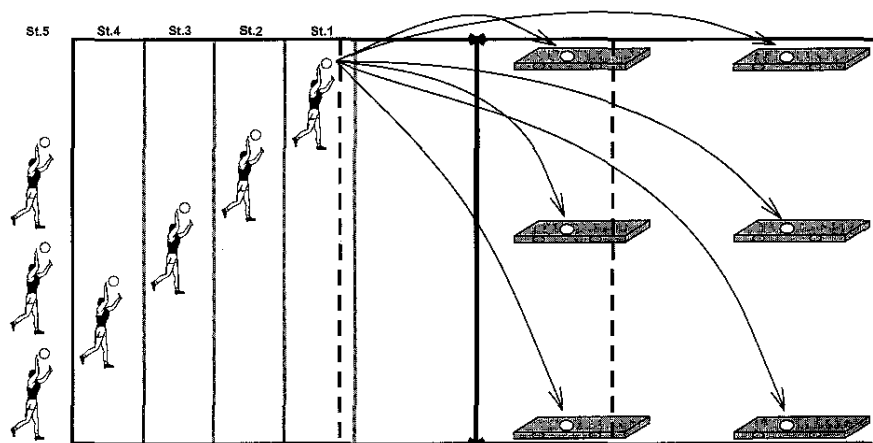
Obrázek 30 - Zóny hřiště.



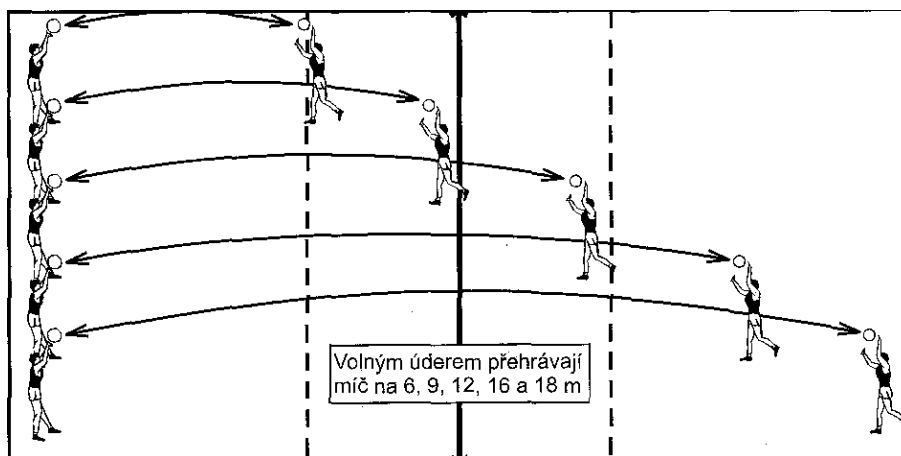
Obrázek 31 - Cvičení č. 29.



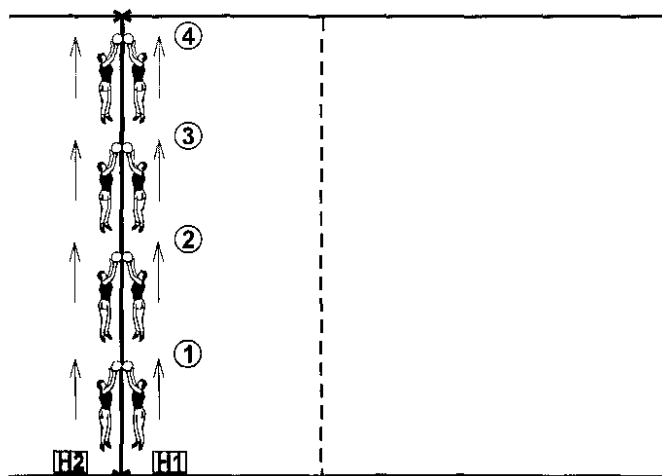
Obrázek 32 - Cvičení č. 35.



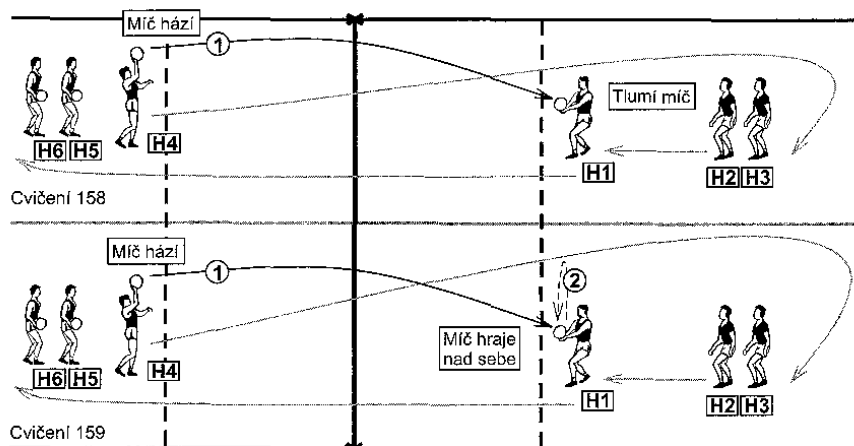
Obrázek 33 - Cvičení č. 52.



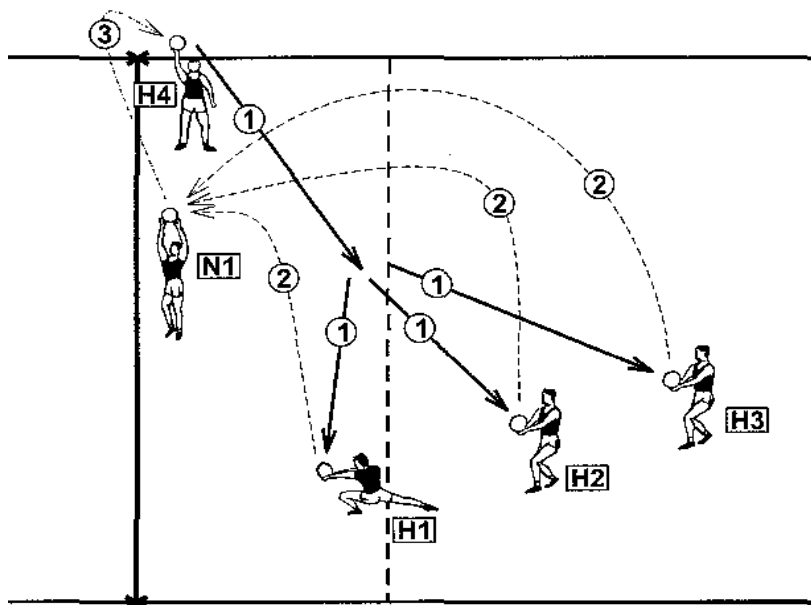
Obrázek 34 - Cvičení č. 56.



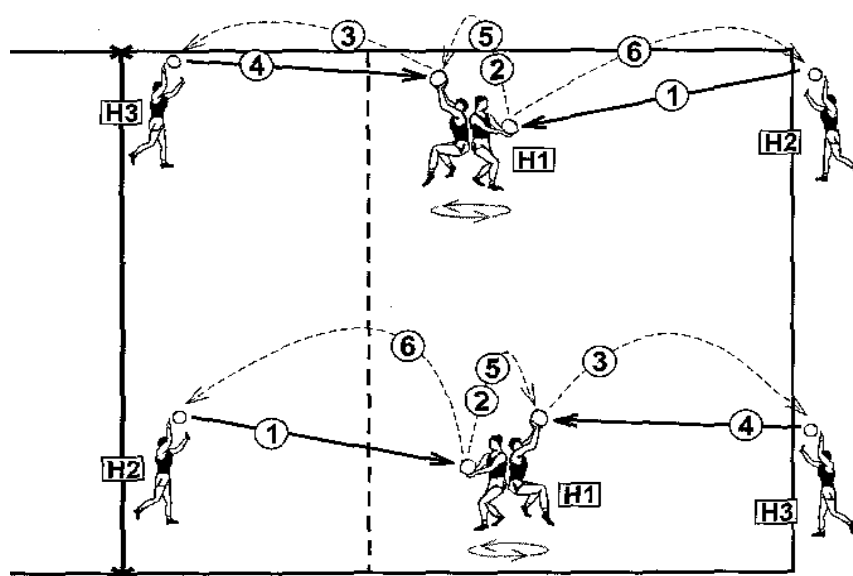
Obrázek 35 - Cvičení č. 66.



Obrázek 36 - Cvičení č. 79.



Obrázek 37 - Cvičení č. 86.



Obrázek 38 - Cvičení č. 94.



Obrázek 39 - Test č. 1.



Obrázek 40 - Test č. 2.